И. Г. Константинова

# ЛУЧШИЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ СЕМЕЙНОГО СТОЛА

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Овощи полезны для здоровья. Но вдвойне полезнее вкусно приготовленные овощи! Это утверждают и гурманы, и врачи-диетологи. К сожалению, секретом приготовления таких блюд из овощей, что пальчики оближешь, владеют далеко не все.

Автор Ирина Константинова предлагает рецепты, которые помогают ее семье, друзьям и близким вести здоровый образ жизни. Воспользуйтесь и вы добрыми советами и достоверными рецептами для здоровья на долгую жизнь!


- Лучшие овощные блюда для семейного стола. Салаты, супы, вторые блюда, консервирование
  - ○
  - ○ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
    - ■
  - ○ ИЗ КАПУСТЫ
    - ■ Белокочанная капуста
      - ■
    - ■ Краснокочанная капуста
      - ■
    - ■ Савойская капуста
      - ■
    - ■ Брюссельская капуста
      - ■
    - ■ Цветная капуста
      - ■
    - ■ Кольраби
      - ■
    - ■ Пекинская капуста
      - ■
    - ■ Морская капуста
      - ■
  - ○ ИЗ МОРКОВИ
    - ■
  - ○ ИЗ ПОМИДОРОВ
    - ■
  - ○ ИЗ ФИЗАЛИСА
    - ■
  - ○ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА
    - ■
  - ○ ИЗ ОГУРЦОВ
    - ■

- ○ ИЗ КАБАЧКОВ
  ■
- ○ ИЗ БАКЛАЖАНОВ
  ■
- ○ ИЗ ПАТИССОНОВ
  ■
- ○ ИЗ ФАСОЛИ
  ■
- ○ ИЗ ГОРОХА
  ■
- ○ ИЗ КУКУРУЗЫ
  ■
- ○ ИЗ ДАЙКОНА
  ■
- ○ РЕПЧАТЫЙ ЛУК
  ■
- ○ ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК
  ■
- ○ ЛУК-ПОРЕЙ
  ■
- ○ ИЗ ЧЕСНОКА
  ■
- ○ ИЗ ТОПИНАМБУРА (ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ)
  ■
- ○ ИЗ СТАХИСА
  ■
- ○ ИЗ СПАРЖИ
  ■
- ○ ИЗ АРТИШОКА
  ■
- ○ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ
  ■
- ○ ИЗ ПАСТЕРНАКА
  ■
- ○ ИЗ МАНГОЛЬДА
  ■
- ○ ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА
  ■
- ○ ИЗ ЩАВЕЛЯ
  ■
- ○ ИЗ ШПИНАТА
  ■
- ○ ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ
  ■

- ПРИЛОЖЕНИЕ
  - notes
    - 1

# Лучшие овощные блюда для семейного стола. Салаты, супы, вторые блюда, консервирование
Ирина Геннадьевна Константинова

## *Будьте здоровы!*

В России не редкость такие болезни, как ожирение, инсульт, диабет, а по сердечно-сосудистым заболеваниям она занимает ведущее место в мире. Однако многие заболевания можно предотвратить или вылечить на ранней стадии появления правильным питанием. Последние научные исследования говорят о том, что употребление в пищу растительной пищи способствует снижению артериального давления и уменьшает риск инсульта и полного паралича. Ученые Англии, Японии и США подтверждают, что три – пять порций овощей в день насыщают организм калием, грубыми волокнами и антиоксидантами, которые нормализуют артериальное давление и уменьшают количество холистерола.

Однако недавние исследования ВОЗ показали, что в Европе только 5 % мужчин и 8 % женщин едят овощи несколько раз в день. В России эта цифра еще меньше, поскольку забыты и утрачены многие рецепты здоровой отечественной кухни. Я начала собирать и восстанавливать рецепты овощных блюд, блюд с травами, кореньями, а также рецепты консервирования овощей и трав с максимальным сохранением витаминов и минеральных веществ. Мои опасения, что мужу и сыну не понравится обилие овощей, оказались напрасными, – они с удовольствием пробовали «новинки» – блюда, которые были известны еще два столетия назад, – помогали делать домашние заготовки. Мои усилия по освоению овощных блюд, разработке новых рецептов (это настоящий творческий процесс!) увенчались успехом: я и муж стали заметно стройнее, мы чувствуем себя моложе и энергичнее, проснулся интерес к выращиванию собственных овощей, съедобных трав и цветов... Я решила включить в книгу и рецепты приготовления блюд из морской капусты, хотя мы ее не выращиваем на огороде. Но слово «капуста» такое овощное, а о пользе этой капусты и говорить нечего.

Вы, наверное, удивитесь, но нашу семью сплотила вновь кухня, вернее – овощные идеи, которые я попробовала,

законспектировала и предлагаю в этой книге. Ешьте на здоровье и будьте счастливы!

*Ирина Константинова*

# ИЗ КАРТОФЕЛЯ

## *Салат из картофеля с зеленым луком*

Вам потребуются: 7—8 шт. картофеля, 3 ст. ложки нашинкованного зеленого лука, 5 ст. ложек растительного масла, сок 1 лимона, черный молотый перец, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, очистить, остудить, нарезать тонкими ломтиками, затем смешать с зеленым луком, поперчить, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом. Массу перемешать и украсить измельченной зеленью укропа.

## *Салат картофельный с горчицей*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 1 луковица, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки готовой горчицы, 1 яйцо, 50 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, остудить, нарезать тонкими ломтиками, смешать с мелко нарезанным луком, посыпать перцем, посолить, полить смесью горчицы, масла, соли и лимонного сока. Все компоненты перемешать, выложить в салатницу и украсить измельченным яйцом.

## *Салат «Наслаждение»*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 2 луковицы, яблочный уксус, нерафинированное подсолнечное масло, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, очистить, охладить и нарезать кубиками.

Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами. После этого лук залить яблочным уксусом и мариновать в течение 1 ч. К картофелю

добавить лук вместе с маринадом, подсолнечное масло, соль и тщательно перемешать. Особенно вкусным этот салат будет на следующий день.

### *Салат из картофеля с солеными огурцами*

Вам потребуются: 5 шт. картофеля, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нашинкованные соленые огурцы и лук, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом.

### *Салат картофельный с зеленью*

Вам потребуются: 700 г картофеля, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 соленых огурца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка майонеза, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить, обсушить и помять, добавить мелко порубленную зелень укропа, нашинкованный зеленый лук, растертый с солью чеснок, мелко нарезанные огурцы, влить масло и все тщательно перемешать. Полученной массе придать форму батона, положить в салатницу, полить майонезом и украсить зеленым луком.

### *Салат картофельный с квашеной капустой*

Вам потребуются: 4 шт. картофеля, 80 г квашеной капусты, 1 луковица или 60 г зеленого лука, 1 отварная морковь, 4 ст. ложки майонеза, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить квашеную капусту, нашинкованные лук и морковь. Все компоненты посолить по вкусу, перемешать, полить сметаной или майонезом.

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими

ломтиками. Добавить квашеную капусту, нашинкованные лук и морковь. Все компоненты посолить по вкусу, перемешать, полить сметаной или майонезом.

### *Салат картофельный с квашеной капустой и солеными огурцами*

Вам потребуются: 3 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 80 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 отварная морковь, 4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить квашеную капусту, нашинкованные лук, морковь и соленые огурцы. Все компоненты посолить по вкусу, перемешать, полить сметаной или майонезом.

### *Салат из картофеля и овощей «Зимний»*

Вам потребуются: 400 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 3 луковицы, 100 г моркови, 100 г зеленого горошка, 1 яйцо, 150 г сметаны или майонеза, соль.

*Готовим так.*

Картофель и морковь тщательно вымыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Луковицу очистить и измельчить. Огурцы разрезать на 4 части и каждую часть тонко нашинковать. Яйцо отварить и мелко порубить. Смешать картофель, морковь, лук, огурцы, зеленый горошек, яйцо, перемешать, посолить и заправить сметаной или майонезом.

### *Салат картофельный по-американски*

Вам потребуются: 4 шт. картофеля, 2 корня сельдерея, 1 огурец, 5 редисок, 2 сладких перца, 50 г зеленого салата. Для соуса: 1/2 стакана майонеза, 1/2 чайной ложки лимонного сока, красный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель и корни сельдерея тщательно вымыть, отварить до готовности, очистить, остудить и нарезать кубиками, добавить тонко нашинкованные свежие огурцы, редис, сладкий перец и зеленый салат. Все компоненты перемешать и полить соусом из

майонеза, лимонного сока, перца и соли.

### *Винегрет овощной*

Вам потребуются: 4—5 шт. картофеля, 2—3 свеклы, 2 луковицы, 2—3 моркови, 1—2 соленых огурца, 150 г квашеной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, перец, соль, сахар.

*Готовим так.*

Отварить отдельно картофель, свеклу, морковь, лучше неочищенными. Затем овощи охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками и выложить в миску. Добавить очищенные и нарезанные такими же кусочками соленые огурцы, квашеную капусту, мелко нашинкованный репчатый или зеленый лук, перец, соль, сахарный песок. Заправить растительным маслом с уксусом и выложить в салатницу.

### *Салат «Пикадилли»*

*Вам потребуются:* 1 кг картофеля, 3 луковицы, 1 сельдь, зелень укропа и петрушки.

Для соуса: 1/4 стакана растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель тщательно вымыть, отварить в кожуре, очистить, охладить, нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Очищенную сельдь нарезать кусочками. Нарезанные продукты уложить в салатницу: слой картофеля, слой лука, слой сельди, а затем посыпать мелко нарезанной зеленью и заправить соусом из растительного масла, уксуса и горчицы.

### *Салат картофельный с рыбой и хреном*

Вам потребуются: 4—5 шт. вареного картофеля, 250 г филе рыбы (трески, хека, минтая), 2 соленых огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана майонеза, 2 чайные ложки уксуса, 50 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Рыбу очистить, отварить, охладить и нарезать небольшими

кусочками. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, влить уксус и перемешать. Затем в этот соус выложить рыбу, картофель и нашинкованные огурцы, тщательно перемешать и переложить в салатницу. Салат украсить кружочками огурца, нарезанными зеленым луком и зеленью петрушки.

### *Картофельно-овощной салат с отварными кальмарами*

Вам потребуются: 500 г сырого филе кальмара, 1 яйцо, 4 шт. отварного картофеля, 2 небольшие отварные моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 свежий или маринованный огурец, 1—2 яблока, 1 луковица, зелень укропа, майонез или сметана, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Воду вскипятить, посолить, положить в нее филе кальмара и варить не более 5 мин, а затем вынуть его, охладить и нарезать мелкими кубиками. Вареное яйцо мелко нарубить. Картофель и морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурец и яблоко тонко нашинковать. Все компоненты смешать с майонезом или сметаной, посолить, поперчить и посыпать зеленью.

### *Салат «С Новым годом!»*

Вам потребуются: 1 банка консервированных кальмаров, 2 соленых огурца, 4 шт. отварного картофеля, 1 яблоко, 1/2 стакана оливок без косточек, 3 вареных яйца, 1 банка консервированного горошка, зеленый лук, майонез.

*Готовим так.*

В большую миску потереть на крупной терке сваренный картофель и яблоко, добавить зеленый горошек, нарезанные соломкой кальмары и огурцы, а также мелко нарезанные оливки и яйца. Перемешать, переложить в салатницу и залить майонезом. Салат перемешать непосредственно перед подачей на стол.

### *Салат «Русский»*

Вам потребуются: 5 шт. отварного картофеля, 250 г отварного мяса, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 огурец, 1 сельдь, 2 отварные свеклы.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 1

ст. ложка лимонного сока, 1 чайная ложка готовой горчицы, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Все овощи, мясо, сельдь, яблоко, яйцо нарезать мелкими кубиками, перемешать и полить соусом, приготовленным из подсоленной сметаны, тертого хрена, горчицы и порубленной зелени.

## *Салат «Влашский»*

Вам потребуются: 2 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г вареной колбасы, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1/2 банки майонеза, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель и морковь тщательно вымыть, отварить, очистить, охладить и нарезать соломкой, огурцы и колбасу нарезать кубиками. Смешать картофель, морковь, огурцы, колбасу, зеленый горошек, посыпать сахаром, посолить и поперчить. Все компоненты перемешать, выложить в салатницу, заправить горчицей и залить майонезом. Этот салат очень острый.

## *Форшмак из картофеля с сельдью*

Вам потребуются: 7—8 шт. отварного картофеля, 1 сельдь, 2 луковицы, по 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, соль.

*Готовим так.*

Отварной охлажденный картофель пропустить через мясорубку с сельдью и луком, влить подсолнечное масло, добавить зелень, перемешать. Массу скатать валиком, выложить в селедочницу, смазать майонезом и обсыпать рубленым яйцом.

## *Суп картофельный по-крестьянски*

Вам потребуются: 6 шт. картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла, 150 г сметаны, 1 желток сырого яйца, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, залить 2 л

кипящей воды и варить до готовности. Готовый картофель размять, добавить растертый с солью чеснок и довести до кипения. Готовый суп заправить желтком, растертым со сметаной, добавить масло и измельченную зелень.

## *Суп овощной*

Вам потребуются: 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 4 шт. картофеля, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, лавровый лист, соль. Для овощного отвара: 2 л воды, 400 г овощей.

*Готовим так.*

**Приготовление овощного отвара.** Корнеплоды (морковь, корень петрушки, корень сельдерея) очистить, вымыть, нарезать кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить, уменьшить нагрев и отварить при слабом кипении до готовности. Затем отвар процедить и сварить на нем суп.

Свежую морковь, корень сельдерея, корень петрушки натереть на крупной терке, спассеровать на масле, положить в готовый овощной бульон и варить около 20 мин. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и добавить к овощам.

Очищенный лук мелко нашинковать, спассеровать на масле, добавить муку и довести ее до золотистого цвета. Мучную заправку положить в суп. При необходимости суп досолить. За 5 мин до готовности блюда положить лавровый лист. Когда суп будет готов, лавровый лист нужно обязательно вынуть. При подаче на стол в тарелки положить измельченную зелень петрушки.

## *Бульон с картофельными клецками*

Вам потребуются: 2 л мясного бульона, 4 шт. картофеля, 1 яйцо, 25 г муки, 60 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель тщательно вымыть, сварить в кожуре, очистить и пропустить через мясорубку. Сливочное масло растереть, добавить яйцо, муку, соль, перец и перемешать с картофелем. Из полученной массы сформовать небольшие клецки, обвалять их в муке и варить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин. Готовые клецки отцедить, разложить по тарелкам и залить

горячим мясным бульоном.

### *Суп картофельный с чесноком*

Вам потребуются: 11/2 л мясного бульона, 3 шт. картофеля, 4 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, тмин, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, опустить в кипящий бульон и, добавив тмин, сварить до готовности. После этого положить растертый с солью чеснок. Готовый суп заправить сливочным маслом и подать с гренками из белого хлеба.

### *Суп с лапшой из картофеля*

Вам потребуются: 2 л мясного бульона, 500 г картофеля, 3/4 стакана муки, 1 яйцо, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, разрезать на половинки, отварить на пару, пропустить через мясорубку и смешать с яйцом мукой и солью. Из полученного теста приготовить лапшу. Опустить ее в кипящий мясной бульон и сварить. При подаче можно заправить сметаной или сливочным маслом.

### *Картофельный суп с сыром*

Вам потребуются: 2 шт. картофеля, 150 г тертого сыра, 3 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 2 яйца, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Муку поджарить в сливочном масле, разбавить горячей водой и, как только вода закипит, добавить натертый на терке картофель, перец, соль. Суп варить до готовности картофеля, после чего положить тертый сыр, снять с плиты и заправить взбитыми яйцами и лимонным соком.

### *Суп из картофеля и плавленого сыра*

Вам потребуются: 2 л воды, 2 плавленых сырка «Дружба» (можно и другой), 3 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица,

растительное масло, соль, перец, 2 ломтика белого хлеба, зелень петрушки или укропа.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и порезать кубиками. Очищенную морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Морковь и лук спассеровать на растительном масле. Воду вскипятить, положить туда плавленые сырки. Как только сырки полностью разойдутся, добавить в суп картофель, лук и морковь, посолить и поперчить. Варить до готовности картофеля.

Отдельно на сковороде обжарить до золотистого цвета мелко нарезанные кубики белого хлеба.

При подаче к столу в тарелки положить хлебные кубики и залить сырным супом.

## *Картофельный суп «Минутка»*

Вам потребуются: 1/2 л воды, 2 шт. картофеля, 1 кубик куриного бульона.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. В кипящую воду бросить кубик бульона и при непрерывном помешивании опустить натертый картофель. Суп варить в течение 3—5 мин. Можно заправить сметаной.

## *Суп картофельный со свежими грибами*

Вам потребуются: 500 г грибов, 4 шт. картофеля, 1 луковица, растительное масло, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, зелень укропа.

*Готовим так.*

Грибы тщательно вымыть, залить холодной водой и отварить. Затем опустить в бульон нарезанный кубиками картофель. Мелко нашинкованный репчатый лук спассеровать на растительном масле и добавить в суп за 5 мин до готовности. Когда суп будет готов, положить сливочное масло. В тарелку добавить сметану и посыпать мелко нашинкованной зеленью укропа.

## *Суп картофельный с перловой крупой и свежими грибами*

Вам потребуются: 21/2 л воды, 500 г свежих белых грибов, 1

луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 3—4 шт. картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана перловой крупы, соль.

*Готовим так.*

Перловую крупу промыть несколько раз в теплой воде, положить в небольшую посуду и залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, вставить в другую кастрюлю (большего размера) с горячей водой и поставить на огонь на 30—40 мин для набухания.

Нарезанные грибы залить горячей водой, довести до кипения, снять пену, положить подготовленную крупу и варить 40 мин.

Через 15—20 мин добавить слегка поджаренные лук и коренья, а также нарезанный картофель. К супу можно подать сметану.

## *Суп картофельный рыбный*

Вам потребуются: 21/2—3 л воды, 500 г рыбы, 500 г картофеля, 2 корня петрушки, 2 моркови, 2 луковицы, 1/2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка сливочного масла.

*Готовим так.*

Сварить рыбный бульон. Слегка поджарить нарезанные коренья и лук, положить их в бульон, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и варить 20—25 мин при слабом кипении, затем заправить томатным пюре и прокипятить.

## *Суп картофельный с рыбными фрикадельками*

Вам потребуются: 11/2 л воды, 200—300 г рыбных отходов (голова без жабр, кости, плавники, кожа), 6—7 шт. картофеля, 1 морковь, 1/2 среднего корня петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Для фрикаделек: 600 г филе рыбы (минтай, ставрида или сардина), 100 г черствого пшеничного хлеба, 3/4 стакана воды, 2 яйца, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Рыбу разделать на филе. Из оставшихся рыбных отходов сварить бульон. Пока бульон варится, приготовить фрикадельки. Для этого рыбное филе и замоченный в воде хлеб пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавить взбитые яйца, перец, соль, все хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать фрикадельки. Если смесь очень густая, добавить в нее немного бульона.

Когда рыбные отходы сварятся, бульон процедить и снова поставить на огонь, положить в него нашинкованные морковь, лук, корень петрушки, нарезанный ломтиками картофель лавровый лист, соль, перец и варить до готовности продуктов. За 10 мин до окончания варки опустить в суп фрикадельки. В тарелку с готовым супом положить кусочек сливочного масла и мелко нарезанную зелень петрушки.

### *Суп картофельный мясной*

Вам потребуются: 21/2 —3 л воды, 500 г мяса, 500 г картофеля, 2 корня петрушки, 2 моркови, 2 луковицы, 1/2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка сливочного масла.

*Готовим так.*

Сварить мясной бульон. Слегка поджарить нашинкованные коренья и лук, положить их в бульон, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и варить 20—25 мин при слабом кипении, затем заправить томатным пюре и прокипятить.

### *Суп картофельный по-французски*

Вам потребуются: 300 г мяса на кости, 1 луковица, 1 морковь, 1/4 часть небольшого кочана капусты, 1 корень петрушки, 500 г отварного картофеля, 2 желтка сырых яиц, 100 г сметаны, 1 ст. ложка маргарина, соль, перец, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Из мяса и овощей сварить бульон. Лук мелко нарезать и обжарить на маргарине до золотистого цвета. Картофель натереть на мелкой терке, смешать с луком, положить в бульон, дать закипеть. Желтки растереть со сметаной, затем влить эту смесь в суп, но больше не кипятить. Добавить соль, перец, нарезанную зелень петрушки. К супу подать гренки из черного хлеба с чесноком.

### *Суп картофельный с рисом и сыром*

Вам потребуются: 500 г мяса на кости, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки риса, растительное масло, 50 г острого сыра, 150 г сметаны, зелень, соль.

*Готовим так.*

Луковицу мелко нашинковать, морковь и петрушку натереть на крупной терке. Лук и коренья спассеровать на растительном масле. Из мяса и спассерованных овощей сварить бульон, положить в него нарезанный ломтиками картофель, довести до кипения, добавить промытый рис и варить 15—20 мин. За 5—7 мин до окончания варки положить в суп сметану, сыр, натертый на крупной терке, нарезанную зелень петрушки, соль.

### *Молочный суп с картофелем и яйцами*

Вам потребуются: 3 стакана воды, 2 стакана молока, 4—5 шт. картофеля, 2 яичных желтка, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Воду с молоком довести до кипения, добавить натертый на терке картофель, соль и, помешивая деревянной ложкой, варить около 20 мин до готовности картофеля. Перед подачей на стол заправить суп взбитой смесью из яичных желтков и сметаны.

### *Суп молочный с картофельными клецками*

Вам потребуются: 700 мл молока, 250 мл воды, сливочное масло, соль.

Для клецек: 2—3 шт. картофеля, 10 г сливочного масла, 30 г муки, 2 яйца, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде, помять, заправить маслом, мукой, яйцами и все хорошо перемешать. Разделать клецки и варить их 5—6 мин в горячем молоке, заправленном солью.

При подаче на стол в тарелку положить клецки вместе с молоком, в котором они варились, и добавить сливочное масло.

### *Суп молочный с лапшой из картофельного крахмала*

Вам потребуются: 11/2 стакана картофельного крахмала, 8 стаканов молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, соль.

*Готовим так.*

Картофельный крахмал развести водой, добавить яйцо и все размешать. Смесь должна быть консистенции густых сливок. Из

полученной смеси выпечь тонкие блинчики. Охладить и нарезать как домашнюю лапшу.

Молоко довести до кипения, опустить подготовленную лапшу и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить соль, сахар, сливочное масло и подать к столу.

### *Картофельные шарики*

Вам потребуются: 600 г картофеля, 2 яйца, 5—6 ст. ложек муки, 2 ст. ложки сливочного масла, молоко, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Картофель натереть на мелкой терке, отжать через марлю, вбить яйца, посолить и добавить столько муки, чтобы получилось достаточно густое тесто. Скатать из него шарики, опустить их в кипящее подсоленное молоко и варить 10—15 мин. Готовые шарики можно подать в тарелке с молоком как первое блюдо, а можно переложить, заправить сливочным маслом или сметаной и подать горячими.

### *Картофель душистый*

Вам потребуются: 1 кг картофеля,1/2 л молока, 1 зубчик чеснока, 2—3 горошины черного перца, 10 г сливочного масла или маргарина, зелень, соль.

*Готовим так.*

Молоко вскипятить с чесноком и перцем, прикрыть крышкой и держать на слабом огне.

Очищенный картофель нарезать кружочками, посолить, залить процеженным молоком и варить на слабом огне до готовности. Перед подачей выложить картофель на блюдо, полить растопленным сливочным маслом или маргарином, посыпать нарезанной зеленью.

### *Молодой картофель в сухарном соусе*

Вам потребуются: молодой картофель (количество произвольное).

Для соуса: 1 ст. ложка молотых сухарей, 100 г сливочного масла, 1 вареное яйцо,1/2 чайной ложки лимонного сока, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление соуса.** Молотые сухари поджарить в

сливочном масле, добавить измельченное вареное яйцо, лимонный сок, соль и перемешать.

Молодые клубни картофеля очистить, вымыть и сварить на пару (на решетке). Затем выложить их в кастрюлю, полить маслом, накрыть крышкой и слегка припустить на очень слабом огне. Перед подачей на стол картофель полить сухарным соусом.

### *Картофель праздничный*

Вам потребуются: картофель и свекла (количество произвольное).

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей подсоленной водой и варить до готовности, не давая ему свариться. Затем воду слить и залить теплым соком красной свеклы или свекольным квасом на несколько минут. Далее разрезать его пополам – середина картофеля белая, а края красные. Подать к столу горячим, положив на каждую половинку кусочек сливочного масла.

### *Картофельные кнедлики*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 1 неполный стакан муки,1/2 стакана манной крупы, 1 яйцо, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить, горячим растереть. Затем охладить его, вбить яйцо, всыпать муку и манную крупу, посолить и замесить тесто. Скатать их него шарики и отварить их в подсоленной воде в течение 20 мин.

### *Каша из натертого картофеля*

Вам потребуются: 10—12 шт. картофеля, 3—4 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, выложить при непрерывном помешивании в кипящую подсоленную воду и варить, пока каша не загустеет. Луковицу очистить, мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Картофельную кашу заправить жареным луком, посолить и поставить в духовку. Готовое блюдо полить растопленным

сливочным маслом.

### *Картофельное пюре*

Вам потребуются: 10 шт. картофеля, 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить, обсушить и помять. Добавить масло, посолить и, помешивая, постепенно влить горячее молоко. Взбить венчиком для пышности.

### *Картофельное пюре запеченное*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 180—200 мл молока, 2—3 ст. ложки масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, соль, масло для подливки.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить, помять, добавить горячее молоко и масло, тщательно растереть, чтобы не было комочков. Готовое пюре положить на смазанную жиром сковороду, поверхность разровнять, смазать смесью яйца со сметаной. Запечь в духовке. При подаче полить маслом.

### *Картофельное пюре с луком*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 400 г лука, 1 стакан молока, 2—3 желтка сырых яиц, 50 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Картофель и лук очистить, нарезать ломтиками, посолить, залить кипятком и варить до мягкости. Воду слить, картофель слегка обсушить, добавить масло, горячее молоко и размять в пюре. Когда пюре немного остынет, перемешать с желтками, посолить. Приготовленное пюре выложить в форму, смазанную жиром, и запечь в духовке.

### *Морковно-картофельное пюре*

Вам потребуются: 2 шт. картофеля, 2 моркови, 15 г масла,1/2 стакана молока, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить и в горячем виде протереть через дуршлаг. Морковь нашинковать, потушить в молоке до готовности и тоже протереть через дуршлаг. Морковное пюре смешать с картофельным, добавить масло, соль, тщательно перемешать и потушить. При подаче к столу заправить сливочным маслом.

### *Картофельное пюре с плавленым сыром*

Вам потребуются: 11/2 кг картофеля, 2—3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1—11/2 стакана картофельного отвара, 2—3 плавленых сырка («Новый«, «Дружба« или «Волна«), соль.

*Готовим так.*

Картофель отварить в подсоленной воде и в горячем виде тщательно размять. В измельченный картофель положить кусочки масла или маргарина, растворенный в горячем картофельном отваре плавленый сыр и взбить до получения пышной белой массы. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

### *Картофельное пюре с брынзой*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 40 г сливочного масла, 300 мл молока, 1 стакан натертой брынзы, 3 яйца, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде и горячим растереть в пюре, добавить при непрерывном помешивании масло, яичные желтки, брынзу, тщательно размешать, ввести взбитые в густую пену белки, выложить на смазанный маслом противень и поставить в умеренно горячую духовку. Запекать до образования румяной корочки.

### *Картофель, тушенный в молоке*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 80 г сливочного масла, 300 мл молока, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и положить в посуду, смазанную маслом. Затем полностью залить его подсоленным горячим молоком и тушить до готовности.

### *Картофель в сметане*

Вам потребуются: 750 г картофеля. 11/2 стакана молока, 20 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 3 стакана воды, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить кипящей подсоленной водой и отварить до готовности. Затем очистить нарезать кружочками и положить в кипящее молоко, прибавив сливочное масло. Варить еще 15 мин на слабом огне. Затем, встряхивая кастрюлю, влить сметану так, чтобы она равномерно покрыла весь картофель. Кастрюлю еще подержать на огне 5—6 мин. Готовый картофель посыпать измельченной зеленью укропа и подать на стол горячим.

### *Картофель, тушенный по-венгерски*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, 4—5 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, зелень, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и нарезать кружочками. Репчатый лук тонко нашинковать и обжарить. Когда лук станет мягким, добавить красный молотый перец, томатное пюре, смешать с картофелем, посолить, залить мясным бульоном, поставить в духовку и тушить до готовности. При подаче картофель полить растопленным маслом и посыпать измельченной зеленью.

### *Картофель, тушенный с луком*

Вам потребуются: 800 г картофеля, 1 луковица, 100 г сала, 100 г сметаны, 1 чайная ложка муки, черный молотый перец, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Сало нарезать небольшими кубиками, слегка вытопить, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и обжарить его до золотистого цвета.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками и выложить в сотейник рядами, переслаивая жареным луком, посолить и поперчить. Муку развести в 1 стакане воды, смешать со сметаной, посолить и залить этой смесью картофель. Сотейник

поставить на слабый огонь и тушить под крышкой. Готовый картофель украсить измельченной зеленью укропа.

### *Молодой картофель с маслом и сметаной*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка соли, укроп.

*Готовим так.*

Молодой картофель не чистить, а только осторожно соскоблить кожицу тупым ножом. Его лучше варить на пару, так как он достаточно водянист. Для этого в кастрюлю опустить дуршлаг, налить столько горячей воды, чтобы она не доставала до дна дуршлага, в который положить картофель. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, огонь убавить и продолжать варить при слабом кипении. Во время варки не солить. Отваренный картофель положить в сотейник, густо смазанный маслом, полить сверху горячей сметаной, распущенной вместе с маслом, посолить, поставить в духовку, время от времени встряхивая сотейник. При подаче на стол полить сметаной и посыпать укропом.

### *Картофель с яйцами и зеленым горошком*

Вам потребуются: 5 шт. среднего размера картофеля, 2 яйца, 1/2 средней луковицы, 1 кубик куриного бульона, масло, зеленый горошек, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, нашинковать и слегка обжарить. Картофель нарезать соломкой и жарить вместе с луком. Когда картофель будет готов, посыпать его размельченным кубиком куриного бульона и перемешать. Яйца взболтать до однородной массы и полить ими картофель, накрыть кастрюлю крышкой и держать на огне до готовности яиц. После того как блюдо будет готово, поперчить и посыпать зеленым горошком.

### *Борани из овощей*

Вам потребуются: 600 г картофеля, 500 г баклажанов, 320 г помидоров, 80 г сладкого перца, 1 луковица, 120 г топленого масла, зелень укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Картофель, баклажаны и лук очистить, нарезать кубиками и обжарить в топленом масле, затем положить помидоры, разрезанные на 4 части, нашинкованный сладкий перец и все припустить до готовности. При подаче на стол блюдо посыпать измельченной зеленью.

### *Картофель, тушенный с печенью и салом*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 300 г печени, 200 г сала, 1 ст. ложка томатного пюре, 4 ст. ложки топленого масла, 2 моркови, соль, перец, лавровый лист.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и спассеровать на растительном масле.

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками и обжарить.

Отдельно обжарить кусочки сала, нарезанную печень и нашинкованный лук.

Все переложить в жаровню, добавить томатное пюре, соль, перец, лавровый лист, влить немного воды и тушить на слабом огне до полной готовности картофеля.

### *Картофель печеный*

Вам потребуется: картофель (количество произвольное).

*Готовим так.*

Отобрать примерно одинаковый по величине картофель, тщательно вымыть его, обсушить и слегка смазать кожуру жиром. Надрезав крестообразно клубни, выложить их на противень и запечь при сильном нагреве. Когда картофель будет готов, он раскроется в месте надреза, как цветок. Слегка посолить его, а можно положить и кусочек сливочного масла.

### *Печеный картофель « Гассель»*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 10 небольших кусочков сливочного масла, 3—4 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы клубень внешне казался целым.

Форму смазать маслом и разложить в ней картофель, посыпать сверху солью и перцем и на каждый положить кусочек масла. Сверху посыпать тертым сыром. Форму поставить в духовку для запекания. Золотисто-коричневый картофель подать с зеленым салатом, мясом или рыбой.

### *Картофель аппетитный*

Вам потребуются: 7—8 шт. картофеля, сало соленое.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, разрезать пополам вдоль и сделать надрезы, но не насквозь. Должна получиться редкая сетка. На эту половинку положить кусочек соленого сала и прикрепить его зубочисткой.

Картофель выложить на противень и поставить в холодную духовку. Печь до золотистого цвета около 30—40 мин. Подавать к столу в горячем виде.

### *Картофель, запеченный в фольге*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, тмин, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, обсушить и выложить по 2 штуки на листы фольги. Затем посыпать его тмином, посолить а сверху положить кусочки сливочного масла. Фольгу завернуть кверху так, чтобы масло не вытекало, положить на противень, поставить в горячую духовку и запекать 30—40 мин. Горячий картофель подать к столу прямо в фольге на блюде.

### *Картофель, запеченный с тмином*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 1 чайная ложка тмина, 100 г жира, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить подсоленным кипятком и отварить до полуготовности. Затем очистить, нарезать кружочками, выложить на противень, посыпать тмином, полить жиром и запекать в духовке до золотистого цвета, периодически помешивая. Перед подачей на стол посолить и украсить измельченной зеленью укропа.

## *Картофель, запеченный с луком*

Вам потребуются: 7—8 шт. картофеля, 3 большие луковицы, 1 стакан молока, черный молотый перец, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Луковицы очистить, тонко нашинковать и обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать на кружочки толщиной в 5 мм. Картофель и лук уложить слоями в огнеупорную форму. Каждый слой овощей слегка посолить и поперчить. Верхний пласт должен быть из картофеля. Уложенные овощи полить молоком и запекать в духовке в течение 1 ч.

## *Картофель, запеченный в молочном соусе*

Вам потребуется: 1 кг картофеля.

Для молочного соуса: 50 г сливочного масла, 25 г муки, 1 стакан молока, 2 яйца, жир, молотые сухари, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление молочного соуса.** Муку слегка обжарить на жире, влить, помешивая, холодное кипяченое молоко, прокипятить, снять с плиты, добавить, растирая, яйца, быстро перемешать, посолить.

Картофель тщательно вымыть и сварить в кожуре до полуготовности, очистить и нарезать кружочками. Форму смазать жиром и посыпать сухарями. Картофель уложить слоями, посыпая солью, зеленью и поливая соусом. Верхний слой картофеля полить соусом, посыпать тертыми сухарями и сбрызнуть растопленным маслом. Форму поставить в нагретую духовку и выпекать в течение 30—40 мин.

## *Картофель, запеченный в сметанном соусе*

Вам потребуются: 700—800 г картофеля,1/2 стакана сметанного соуса, 1 ст. ложка тертого сыра, 25 г сливочного масла, зелень укропа или петрушки.

Для сметанного соуса: 2 желтка, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 20 г сахара, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление сметанного соуса.** Желтки круто сваренных

яиц растереть с горчицей и сметаной. После этого добавить уксус, сахар, соль и черный молотый перец. Молодой картофель очистить, вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Воду слить, картофель сложить в глубокую сковороду, смазанную сливочным маслом, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Готовый картофель посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

### *Картофель с сыром и сливками*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, 11/2 стакана сливок, 4 ст. ложки тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и положить в форму для запекания, смазанную маслом. Каждый слой полить заправкой, приготовленной из яиц, разведенных сливками, и тертого сыра. Сверху картофель сбрызнуть маслом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

### *Картофель с творогом*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 150 г творога, 70 г сметаны, 50 г свиного жира, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде. Половину картофеля положить на дно смазанной жиром формы для запекания, сверху уложить половину растертого творога, полить жиром и сметаной и посолить. Затем выложить остальную часть картофеля и творога, снова полить жиром и сметаной и запекать в духовке в течение 10—15 мин.

### *Картофель по-княжески*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 150 г сливочного масла, 250 г творога, 3 яйца, 50 мл молока или сливок, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, очистить и нарезать ломтиками. В

смазанную сливочным маслом форму уложить слоями ломтики картофеля, сливочное масло и творог, чтобы верхний слой был из картофеля. Залить яйцами, смешанными с солью, молоком или сливками и запечь в духовке.

### *Картофельная запеканка*

Вам потребуются: 2 кг картофеля, 1 кг лука, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 1 ст. ложка натертого сыра, 1 ст. ложка тертой булки, черный молотый перец, жир, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, сварить и порезать на ломтики. Отдельно поджарить на жире мелко нарезанный репчатый лук и смешать с картофелем. Полученную массу выложить в огнеупорную форму, смазанную жиром, сверху залить сметаной, соединенной с желтками, добавить по вкусу перец и посыпать смесью натертого сыра и тертой булки. Запеканку выпекать в духовке 30 мин.

### *Картофельная запеканка с консервированной рыбой*

Вам потребуются: 1 банка консервов из сардин в масле, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана молока, 1 луковица, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль, перец по вкусу.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить и добавить в него сливочное масло и горячее молоко, затем помять. Половину пюре уложить слоем на смазанную маслом сковороду, затем положить обжаренный лук, консервированную рыбу и снова картофельное пюре. Сверху пюре посыпать молотыми сухарями, полить маслом. Блюдо запечь в духовке.

### *Хрустящий картофель для гурманов*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 150 г копченой колбасы (салями), 100 г корейки, 1 ст. ложка муки, 50 г сливочного масла, мускатный орех, соль.

*Готовим так.*

Очищенный сырой картофель, колбасу, корейку нарезать кубиками, смешать с мукой, небольшим количеством соли и

мускатного ореха. Смесь выложить в форму для выпечки, смазанную жиром, сверху положить кусочки масла. Поместить в нагретую духовку на 40—50 мин. Подать с салатом.

### *Бабка картофельная с грудинкой*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 20 г сала, 80 мл молока, 40 г копченой грудинки, 10 г лука, лавровый лист, соль.

*Готовим так.*

Сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать, соединить с поджаренными кубиками сала, репчатым луком, грудинкой, посолить, добавить кипяченое молоко. Массу перемешать, уложить на смазанный салом противень и выпекать в духовке. Подать с жареным на сале луком.

### *Картофель, фаршированный сыром и запеченный в фольге*

Вам потребуются: 5 шт. картофеля, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, майонез, соль, зелень.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, выбрать часть мякоти, а в углубление положить натертый сыр, смешанный с чесноком. Сверху смазать майонезом и слегка посолить. Картофель положить на фольгу, завернуть и испечь в духовке. Готовый картофель опять полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Подать с салатом из овощей.

### *Картофель, жаренный соломкой*

Вам потребуются: 10 шт. картофеля, 11/2 стакана топленого или растительного масла, зелень, соль.

*Готовим так.*

Сырой очищенный картофель нарезать соломкой, положить в холодную воду на 10 мин, затем промыть и обсушить. После этого переложить его на сковороду с сильно нагретым жиром, разровнять, чтобы весь картофель был покрыт жиром, и жарить при периодическом помешивании до образования румяной корочки. Готовый картофель переложить в дуршлаг, дать жиру стечь, посолить и подать к столу, посыпав рубленой зеленью укропа или петрушки.

### *Картофель жареный гарнирный*

Вам потребуются: 7 шт. картофеля, топленое масло, соль, перец.

*Готовим так.*

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде, отцедить, дать остыть и очистить. Каждый клубень разрезать на крупные ломтики.

Масло разогреть в сковороде и обжарить в нем картофель на сильном огне до золотистого цвета. Посолить и поперчить.

### *Картофель фри*

Вам потребуются: 500 г картофеля, жир, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой толщиной не более 1 см, обсушить и опустить в кипящий жир (фритюр) на 2—3 мин. Когда картофель станет мягким, вынуть его из жира, а жир снова подогреть. Опять положить в него картофель и жарить до золотистого цвета. Подать к столу горячим, посыпав солью.

### *Картофель, жаренный с перцем*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 250 г сладкого перца, 100 г растительного масла, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, посолить и обжарить с жиром до полуготовности. Затем добавить тонко нашинкованный перец и жарить до готовности. Перед подачей посыпать измельченным зеленым луком.

### *Картофель, жаренный с кальмарами*

Вам потребуются: 1 кг картофеля. 1—2 луковицы, 2—3 кальмара, черный и красный молотый горький перец, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Кальмары очистить, обдать кипятком и нарезать лапшой. Все перемешать, посолить,

обжарить в жире, посыпать зеленью и специями. Подать к столу со сметаной или кетчупом.

### *Чипсы из картофеля*

Вам потребуются: 500 г картофеля, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками и жарить в большом количестве растительного масла. Как только кружочки поднимутся наверх, вынуть их шумовкой и тотчас подать с солью.

### *Картофельный хворост*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 11/2 стакана муки, 1 яйцо, соль, растительное масло для жаренья.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, сварить в подсоленной воде, обсушить и сразу помять. Картофельную массу слегка охладить, добавить муку, яйцо, тщательно перемешать, затем раскатать в пласт толщиной 5—7 мм, нарезать ромбами. В середине каждого сделать надрез, через который просунуть один из острых концов. Жарить во фритюре до образования золотистой корочки. Подать хворост с молоком или сметаной.

### *Палочки картофельные к пиву*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 1 ст. ложка тертого сыра, 50 г жира, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности. Затем нарезать картофель длинными полосами длиной 4 мм, обсыпать тертым сыром и высушить, после чего, обсыпав крупной солью, обжарить во фритюре до образования золотистой корочки.

### *Картофельные оладьи*

Вам потребуются: 10 шт. картофеля, 1/2 стакана муки, 1 яйцо, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить муку, взбитое яйцо, соль и тщательно вымешать. В сковороду налить растительное масло и, когда оно разогреется, столовой ложкой выкладывать картофельную массу. Оладьи поджарить с двух сторон до золотистой корочки, поместить на 3 мин в горячую духовку и подать к столу со сметаной или жареным луком.

## *Картофельные оладьи по-румынски*

Вам потребуются: 500 г картофеля, 1/2 чайной ложки красного перца, 1/2 стакана томатного соуса, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, сода, соль.

*Готовим так.*

Отваренный и размятый картофель смешать с желтком, красным перцем, томатным соусом, содой, взбитым в пену белком, солью и перемешать. Выливать на горячую сковороду с маслом и жарить с обеих сторон. Подавать горячими к салату.

## *Картофельные оладьи с рисом*

Вам потребуются: 7—8 шт. картофеля, 1 луковица, 1 яйцо, 1 стакан риса, 1 кубик куриного бульона, 3 ст. ложки муки, 3 стакана воды, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Рис хорошо промыть и подсушить на сковороде. Измельченный лук спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Бульонный кубик растворить в горячей воде, залить рис, добавить лук и соль. Отварить рис до готовности. Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, вбить яйцо, всыпать муку, посолить, перемешать. На сковороду с растительным маслом выкладывать по ложке картофельной массы, на нее – рис, сверху накрыть картофельной массой. Оладьи обжарить с обеих сторон. Подать со сметаной.

## *Картофельные оладьи «Особенные»*

Вам потребуются: 5—6 шт. картофеля, 2 моркови, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, соль, 100—150 г колбасы вареной, растительное масло, сметана.

*Готовим так.*

Картофель натереть на мелкой терке. Добавить сваренную и протертую морковь, яйца, всыпать муку, соль, натертую на крупной терке вареную колбасу. Все перемешать и выпекать оладьи в растительном масле. Готовые оладьи заправить сметаной.

## *Картофельные оладьи по-шахтерски*

Вам потребуются: 8 шт. картофеля, 300 г говядины, 2 ст. ложки муки, 200 г шпика, 2 луковицы, соль.

*Готовим так.*

Очищенный картофель натереть на мелкой терке, всыпать муку, добавить соль. Затем положить говядину, пропущенную через мясорубку, мелко нарезанный поджаренный лук и все тщательно перемешать. Жарить оладьи на сале. Подать к столу с жареным салом.

## *Картофельные оладьи по-мински*

Вам потребуются: 600 г картофеля, 1/4 стакана растительного масла, 200 г свиного фарша, 2 зубчика чеснока, соль, перец.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, посолить. Картофельную массу выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду с растительным маслом и обжаривать с обеих сторон.

В свиной фарш добавить соль, перец и мелко измельченный чеснок.

Оладьи положить в жаровню, перекладывая их подготовленным свиным фаршем, и поставить в духовку на 25 мин.

## *Картофельные оладьи с ветчиной и луком*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 1 яйцо, 1 луковица, 100 г копченой ветчины, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Картофель и лук очистить, натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанную ветчину, вбить яйцо, посолить,

перемешать и жарить оладьи на растительном масле до зарумянивания. Подать к столу со сметаной.

### *Картофельные оладьи на дрожжах (1)*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 25 г дрожжей, 1/4 стакана кислого молока, растительное масло, сахар, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Дрожжи развести в слегка подслащенном кислом молоке и дать им подняться. Картофель соединить с опарой, посолить и поставить на 1 ч в теплое место для брожения. Жарить оладьи на разогретом растительном масле. Подать со сметаной.

### *Картофельные оладьи на дрожжах (2)*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 1 стакан муки, 50 г дрожжей, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить разведенные в теплом молоке дрожжи, посолить, всыпать муку и вбить яйцо. Все тщательно перемешать и поставить в теплое место для брожения. Жарить оладьи на растительном масле с обеих сторон до зарумянивания. К столу подать со сметаной.

### *Драники с сыром*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 2 чайные ложки муки, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, соль, перец, зелень, растительное масло.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить муку, яйцо, натертый сыр, соль, перец, зелень. Массу тщательно перемешать и жарить как обычные оладьи на растительном масле. К драникам подать сметану.

### *Драники по-сельски*

Вам потребуются: 13 шт. картофеля, 1—2 ст. ложки муки, 7—

8 ст. ложек растительного масла, 2—3 луковицы, 100—200 г шпика, 1/2 стакана простокваши, соль.

*Готовим так.*

Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, простоквашу (или кефир), соль и перемешать. Выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду с растительным маслом и жарить.

Готовые драники переложить мелко нарезанными и обжаренными с репчатым луком кусочками сала и поставить на непродолжительное время в духовку. Подать со сметаной.

## *Драники с рыбой и грибами*

Вам потребуются: Для теста: 1200 г картофеля, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана растительного масла, соль; сметана. Для начинки: 250 г рыбного филе, 15 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, соль, перец.

*Готовим так.*

**Приготовление фарша.** Сушеные грибы замочить в холодной воде на 2 ч, отварить, мелко изрубить и обжарить вместе с нашинкованным луком. Филе рыбы пропустить через мясорубку, обжарить. Все перемешать вместе с измельченным яйцом, солью, перцем.

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, немного отцедить, добавить муку, соль, перемешать. На разогретую сковороду с растительным маслом выкладывать столовой ложкой картофельную массу в виде оладий, на них положить по 1 чайной ложке фарша, а сверху закрыть его картофельной массой. Драники обжарить с двух сторон до румяной корочки. Затем переложить их в сотейник, залить жидкой сметаной и поставить на 7—10 мин в горячую духовку.

## *Картофельные блинчики с мясной начинкой*

Вам потребуются: 800 г картофеля, 1 яйцо, 80 г репчатого лука, растительное масло, соль, перец.

Для начинки: 500 г мясного фарша, 50 г репчатого лука, растительное масло, соль, перец по вкусу.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и слегка посолить. Через несколько минут отжать и смешать с яйцом, перцем, луком и мукой, чтобы получилось тесто как для

блинов. Блинчики подрумянить на сковороде с двух сторон. **Приготовление фарша.** Фарш из отварного мяса обжарить, смешать с поджаренным луком, посолить и поперчить. Тонкий слой фарша положить на поджаренные блинчики, завернуть и подать к столу, полив топленым маслом.

### *Сырники из картофеля с творогом*

Вам потребуются: 600 г картофеля, 600 г творога, 2 яйца, 100 г муки, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 стакан сметаны, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей подсоленной водой, отварить до готовности и вместе с творогом пропустить через мясорубку. Затем добавить половину муки, сырые яйца, соль и все тщательно перемешать. Сформовать из этой массы сырники, запанировать их в муке и обжарить с обеих сторон в разогретом масле в течение 4—5 мин, после чего довести до готовности в духовке. При подаче на стол полить сметаной.

### *Картофельные котлеты*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла (в котлеты), соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, тщательно размять и охладить. Затем добавить в пюре взбитые яйца, соль, подогретое масло, перемешать, разделать на котлеты и обвалять в муке или молотых сухарях, после чего обжарить на разогретом масле.

### *Картофельные котлеты с мясом*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 250 г мяса, 50 г муки, 1 яйцо, 80 г молотых сухарей, 100 г жира, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Мясо нарезать кубиками, обжарить, влить немного воды или бульона и слегка потушить. Картофель тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности и очистить. Готовое мясо и картофель пропустить через мясорубку, добавить

пассерованный лук, яйцо, муку, перец, соль, измельченную зелень укропа и тщательно перемешать. Из этой массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить. К ним можно подать сметану, грибной или томатный соус.

## *Пирожки картофельные с капустой*

Вам потребуются: Для теста: 1 400 г картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки растительного масла, соль. Для фарша: 250 г капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Свежую капусту тонко нашинковать, обдать кипятком и обжарить на масле. Отдельно обжарить измельченный лук, положить его в капусту вместе с сырым яйцом, посолить и перемешать.

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности и горячим пропустить через мясорубку, затем добавить яйцо, масло, соль и тщательно перемешать. Полученную картофельную массу разделать на лепешки, положить на них капустный фарш, свернуть в виде пирожков, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Для этих пирожков можно использовать и квашеную капусту. Ее нужно потушить с луком в растительном масле и добавить немного сахара.

## *Пирожки картофельные с грибами*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 1/2 стакана панировочных сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, отварить, воду слить. Затем помять его, добавить 1 ст. ложку масла или маргарина, 1 яйцо и тщательно вымешать.

Сушеные грибы замочить на 1 ч в холодной воде или молоке. Затем отварить и мелко нашинковать.

Лук мелко накрошить и поджарить до золотистого цвета. Сюда же добавить грибы, поперчить и посолить. Фарш перемешать. Из картофельной массы сформовать небольшие плоские кружки, на середину положить фарш, края защипнуть. Обмакнуть пирожки в яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в масле на разогретой сковороде. Подать со сметаной.

## *Пирожки картофельные с мясом*

Вам потребуются: Для теста: 1 200 г картофеля, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, соль. Для фарша: 350 г мяса, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей подсоленной водой, отварить до готовности и в горячем виде пропустить через мясорубку, добавить муку, яйцо, масло, соль и тщательно перемешать.

Мясо отварить до готовности, пропустить через мясорубку, смешать с поджаренным луком, поперчить, посолить, перемешать. Картофельную массу разделать на лепешки, положить на них мясной фарш, сформовать пирожки, запанировать их в муке и поджарить на жире с обеих сторон до образования золотистой корочки. Подать к столу, полив растопленным маслом.

## *Пончики из картофеля*

Вам потребуются: 800—1000 г картофеля, 100—125 г пшеничной муки, 2—3 яйца, 2—3 ст. ложки сметаны, 10 г дрожжей, жир для фритюра, соль.

*Готовим так.*

Сваренный в мундире картофель очистить, горячим пропустить через мясорубка и охладить. Дрожжи размять, соединить со сметаной, яйцами, солью, размятым картофелем, добавить просеянную муку, замесить тесто, разделать его на шарики величиной с крупный грецкий орех. Жарить во фритюре до образования румяной корочки, вынуть пончики шумовкой и обсушить в течение 3—4 мин в духовке. При подаче полить маслом. Подать с охлажденной и взбитой подсоленной простоквашей, посыпанной укропом.

## *Пудинг картофельный с ветчиной*

Вам потребуются: 6—7 шт. картофеля, 200 г ветчины, 5—7 ст. ложек сливочного масла, 6 яиц, 60 г сыра, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности и протереть сквозь сито. Сливочное масло растереть добела и смешать с яйцами. Ветчину мелко нарезать.

Все компоненты перемешать, посолить, выложить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке. Готовый пудинг обсыпать тертым сыром и полить горячим маслом.

### *Сашни с творогом*

Вам потребуются: 1 кг картофеля, 5 ст. ложек муки, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль. Для фарша: 200 г творога, 1 яйцо, соль.

*Готовим так.*

Творог тщательно растереть с яйцом и солью. Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, охладить, очистить и протереть через дуршлаг. Затем добавить муку, яйцо, тщательно перемешать и разделать в виде лепешек. На середину лепешек положить творожный фарш и сформовать их в виде больших пельменей. Сашни запанировать в муке, обжарить с обеих сторон на масле, довести до готовности в духовке. Подать к столу с растопленным маслом или сметаной.

### *Ватрушка картофельная с грибами*

Вам потребуются: 8—10 шт. картофеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сливочного масла, соль. Для начинки: 70 г сушеных грибов, 1 луковица, растительное масло.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, сварить и помять, добавить муку, сырые яйца, соль и тщательно перемешать. Сушеные грибы замочить в холодной воде на 2—3 ч, сварить в той же воде, в которой замачивались. Готовые грибы измельчить и обжарить с мелко нашинкованным репчатым луком. Картофельную массу разделать на шарики, приплюснуть их. В середине каждого кружка сделать углубление, в которое положить грибной фарш. Приготовленные ватрушки смазать взбитым яйцом, положить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовке. Отдельно подать грибной бульон, приготовленный из кубика.

### *Лежни картофельные*

Вам потребуются: 600 г картофеля, 500 г лука, 200 г квашеной капусты, 100 шпика, 4 яйца, 2 ст. ложки муки, 1/2

стакана сметаны, соль, перец, сливочное масло.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой и отварить до готовности. Затем пропустить через мясорубку, смешать с сырыми яйцами.

Квашеную капусту потушить, заправить солью, перцем и мелко нашинкованным и обжаренным на шпике луком. Подготовленную картофельную массу разделить на две неравные части. Большую часть выложить на смазанный и обсыпанный мукой противень, разровнять и положить на нее фарш из капусты с луком, закрыть его второй частью картофельного пюре. Большим пальцем по поверхности картофельного пирога сделать маленькие ямки, в которые положить по маленькому кусочку сливочного масла. Противень поставить в духовку и запечь. Готовые лежни разрезать на куски и подать со сметаной.

## *Пирог картофельный с ливерной колбасой и луком*

Вам потребуются: Для теста: 1 кг картофеля, 250 мл молока, 40 г сливочного масла, соль.

Для фарша: 250 г ливерной колбасы, 5 луковиц, 2 яйца, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, отцедить, добавить горячее молоко и сливочное масло, размять в пюре.

Луковицы мелко нашинковать и обжарить, добавить нарезанную кусочками ливерную колбасу, перемешать с луком, слегка прогреть, посыпать рубленым вареным яйцом, посолить, поперчить и перемешать.

Половину картофельного пюре положить в смазанную жиром форму, наверх выложить фарш и закрыть второй половиной пюре. Верх пирога смазать яйцом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

## *Омлет с картофелем и сыром*

Вам потребуются: 12 яиц, 240 г картофеля, 130 г сыра, 15 г зелени петрушки, 30 г жира, соль.

*Готовим так.*

Очищенный картофель вымыть, нарезать кубиками, поджарить во фритюре и посолить. Отдельно взбить яйца,

соединить их с сыром, нарезанным кубиками, посолить и вылить на поджаренный картофель. Довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### *Картофельная яичница*

Вам потребуются: 1 кг картофельного пюре, 1 стакан сметаны, 2—3 ст. ложки топленого масла или 50—70 г сала, 5—6 яиц, 3 ст. ложки муки, 1 стакан молока, соль.

*Готовим так.*

Взбить яйца и молоко, развести муку в сметане. Все смешать с картофельным пюре, взбить, вылить на смазанную маслом или салом сковороду и запечь в духовке.

### *Сосиски, запеченные в картофельном пюре*

Вам потребуются: 8 шт. картофеля, 1/2 стакана манной крупы, 2 яйца, 1 стакан муки, 8 сосисок, 50 г сыра, 50 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности и тщательно размять. Затем добавить манную крупу, муку, соль и хорошо перемешать. Картофельное тесто раскатать, нарезать в виде прямоугольников (в 21/2 раза больше длины и ширины сосисок). С сосисок снять пленку, разложить на картофельные прямоугольники, защипать края со всех сторон и положить на смазанный маслом противень. Яйца перемешать с растопленным, но негорячим маслом, смазать тесто, посыпать сверху тертым сыром и запечь в духовке.

### *Клецки с грибами по-австрийски*

Вам потребуются: 800 г картофеля, 1/2 стакана молока, 500 г свежих грибов, 2 стакана тертого сыра, зелень петрушки, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, отжать через марлю и залить кипящим молоком. Грибы отварить до готовности, мелко нашинковать, обжарить на растительном масле, добавить измельченную зелень петрушки, посолить и перемешать с тертым картофелем. Из полученного теста сделать

клецки и отварить их в подсоленной воде в течение 5—7 мин. Затем выложить их на блюдо и посыпать тертым сыром.

### *Пельмени картофельные со сметаной*

Вам потребуются: 4 ст. ложки сметаны.

Для теста: 1 200 г картофеля, 2 ст. ложки муки, соль. Для фарша: 200 г мяса, 1 яйцо, 1 небольшая луковица, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, тщательно отжать, добавить муку, соль и замесить тесто. Мясо пропустить через мясорубку, добавить яйцо, пассерованный лук, соль и перемешать.

Картофельное тесто разделать на небольшие лепешки, положить на середину мясной фарш и соединить края. Отварить пельмени с подсоленной воде, вынуть и залить сметаной.

### *Пельмени картофельные по-белорусски*

Вам потребуются: Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Для фарша: 500 г картофеля, 2 луковицы, 100 г плавленого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Воду посолить, смешать с растительным маслом и яйцом. Из муки и полученной смеси замесить тесто и поставить его для расстойки на 30—40 мин.

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности, пропустить в горячем виде через мясорубку, добавить нарезанный мелкими кусочками плавленый сыр, обжаренный на растительном масле лук, посолить и перемешать. Из теста и фарша сформовать пельмени, отварить их в подсоленной воде и подать к столу со сметаной или растопленным сливочным маслом.

### *Вареники с картофелем*

Вам потребуются: Для теста:1 стакан муки, 1 яйцо, 1/4 стакана воды, соль. Для фарша: 300 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Для поливки: 2 ст. ложки сливочного масла или 5 ст. ложек

сметаны.

*Готовим так.*

Из муки, яйца, воды и соли замесить крутое тесто и оставить его на 30 мин.

Лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Картофель очистить, вымыть, залить горячей подсоленной водой, отварить до готовности, размять горячим и смешать с поджаренным луком.

Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом лепешки, положить на них фарш и защипнуть края. Полученные вареники опустить в кипящую подсоленную воду. Вареники будут готовы, когда они всплывут на поверхность. Вынуть их шумовкой и полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

## *Суфле картофельное*

Вам потребуются: 800 г картофеля, 1/2 стакана 30%-ных сливок, 4 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, отварить до готовности и пропустить в горячем виде через мясорубку.

В картофельную массу добавить тертый сыр, желтки яиц, масло, соль и перемешать. Влить сливки, взбитые с белками яиц. Форму смазать маслом, обсыпать мукой и выложить в нее картофельное пюре. Сверху блюдо посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

## *Колбаска картофельная*

Вам потребуются: 0,5 кг кишок, 400 г картофеля, 1 луковица, 1 булка, 11/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и слегка отжать сок. Добавить соль, перец и обжаренный лук. Все тщательно перемешать и наполнить этой массой обработанные кишки. Обжарить колбаски в духовке до коричневого цвета. Подать с поджаренным репчатым луком и шкварками.

## *Желудок свиной, фаршированный картофелем*

Вам потребуются: 1 свиной желудок, 600 г картофеля, 125 мл молока, 125 г свиного сала, 2 луковицы, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, отжать, залить кипяченым молоком, положить нарезанное кубиками свиное сало, пассерованный лук, черный молотый перец, лавровый лист, соль. Свиной желудок начинить полученным фаршем, зашить и запечь в духовке до готовности. При подаче нарезать ломтиками и полить жиром, в котором он запекался.

## *Картофель «Недельки»*

Вам потребуются: 7—8 шт. картофеля, 1 курица, сметана, сливочное масло, черный молотый перец, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, разрезать пополам и положить в центр глубокой сковороды. По краям уложить разрубленную на куски курицу. Блюдо посолить, поперчить, разложить сверху кусочки масла или маргарина и поставить сковороду в разогретую духовку. Через 30—40 мин картофель и курицу залить сметаной и держать на слабом огне под закрытой крышкой еще 20—25 мин до готовности. Перед подачей на стол посыпать картофель измельченной зеленью укропа.

## *Сердце, тушенное с овощами*

Вам потребуются: 500 г сердца, 600 г картофеля, 2 небольшие моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1/2 репы, 1 соленый огурец, 200 г красного соуса, 60 г сметаны, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Для красного соуса: 300 г костей, 50 г лука, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 9 стаканов воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка жира, 30 г томатного пюре, 10 г сливочного масла, соль, сахар, перец.

*Готовим так.*

Приготовление красного соуса. Кости измельчить, вымыть, уложить на противень, добавить нарезанные морковь, петрушку, лук и обжарить в духовке до светло-коричневого цвета. После этого жир слить, кости переложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне 4—6 ч. Готовый бульон процедить.

Из указанного количества жидкости должно остаться 500 мл бульона. Муку обжарить без жира до золотистого цвета и охладить. 1/5 часть приготовленного бульона смешать с тщательно поджаренной мукой. В остальной бульон добавить пассерованные томатное пюре, морковь, петрушку, нагреть до кипения, влить бульон с мукой и, непрерывно помешивая, варить соус на слабом огне около часа. После окончания варки добавить соль, сахар, черный молотый перец. Соус процедить, протереть овощи, хорошо размешать и снова прогреть.

Сердце, говяжье или свиное, надрезать, хорошо вымыть и вымочить в холодной воде в течение 2—3 ч. Затем снова промыть, положить в кипящую воду и варить при слабом кипении: говяжье – 3—4 ч, свиное – 2—21/2 ч. За час до окончания варки добавить соль. Сваренное до мягкости сердце охладить в отваре, затем нарезать поперек волокон на небольшие тонкие ломтики, положить в кастрюлю, залить горячим красным соусом и добавить сметану.

Сырой картофель, репу, морковь, петрушку, сельдерей, лук очистить, нарезать небольшими ломтиками и слегка обжарить. Соленый огурец нарезать тонкими кружочками. Подготовленные овощи и огурец положить в кастрюлю с кусочками сердца, добавить лавровый лист, перец, перемешать и тушить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности овощей. При подаче сердце с овощами и соусом положить на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом.

## *Картофель, тушенный с отварным мясом и луком*

Вам потребуются: 800 г картофеля, 500 г вареного мяса, 11/2 стакана мясного бульона, 50 г топленого масла, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, лавровый лист, черный молотый перец, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа или петрушки, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными ломтиками, положить в кастрюлю, сверху положить мелко нарезанный сырой лук, мясо (вынутое из бульона и порезанное на кусочки), масло. Влить бульон, положить лавровый лист и поставить тушить на небольшой огонь. Следить, чтобы не подгорело, но не мешать.

В сметану положить муку, посолить и разбавить 1/2 стакана бульона. Когда картофель будет готов, а сок выпарится, залить полученным соусом мясо с картофелем и поставить в духовку, не закрывая крышкой. Как только блюдо зарумянится вынуть его. Подать к столу в той же посуде, посыпав рубленой зеленью.

К этому блюду можно подать любой салат из сырых овощей.

### *Голубцы с картофелем и сыром*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан свежей капусты, 5 шт. картофеля, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана молока, 1/4 стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 100 г сыра, соль.

*Готовим так.*

Очищенный картофель отварить на пару и горячим протереть сквозь сито. Лук нарезать соломкой и прогреть на растительном масле. В горячее картофельное пюре положить соль, лук, влить горячее молоко и хорошо взбить. У кочана капусты удалить кочерыжку. Кочан промыть, проварить в кипящей соленой воде 5—6 мин, вынуть из воды, разобрать на листья. Отбить утолщенные части листа, уложить на листья картофельный фарш, придать голубцам форму рулета. Уложить голубцы в форму, залить сметанным соусом, посыпать натертым сыром и запечь в духовке (10—12 мин). При подаче голубцы полить соусом, в котором они тушились.

### *Бутерброд «Студенческий»*

Вам потребуются: 1—2 шт. картофеля, 1—2 луковицы, 1 яйцо, ломтики батона, соль, растительное масло.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить измельченный репчатый лук (можно использовать зеленый лук), яйцо и соль. Массу перемешать, намазать ею ломтики батона с одной стороны, положить этой стороной на сковороду с растительным маслом, а затем намазать с другой стороны. Обжарить бутерброды с обеих сторон до образования румяной корочки.

**Узелки на память**

• Картофель в мундире не разварится, если перед началом варки кожуру наколоть вилкой в нескольких местах.

Очистив картофель, поставьте его под струю холодной воды. Когда он сварится – будет рассыпчатым.

Картофель будет вкуснее, если во время варки положить в кастрюлю немного укропа.

Картофель некоторых сортов сильно разваривается и пропитывается водой. Чтобы избежать этого, нужно слить почти

всю воду примерно через 15 мин после того, как она закипит, и, закрыв посуду крышкой, доварить картофель в минимальном количестве воды.

Картофель мучнистых сортов часто трудно сварить целым даже в крепко соленой воде. Когда хотят использовать такой картофель для салатов и винегретов, при его варке следует добавить в воду огуречного или капустного рассола или немного уксуса.

Кожица картофеля, который варится в мундире, не лопается, если влить в воду немного уксуса.

Картофель жарится быстрее и будет вкуснее, если предварительно опустить его на несколько минут в горячую воду, а затем, дав ему обсохнуть, положить на сковороду.

Картофельные котлеты станут немного пышнее, если в них положить немного соды.

При чистке картофеля нужно срезать очень тонкий слой кожуры, так как в кожуре содержатся соли и белки.

Очищенный картофель хранить нельзя. В крайнем случае его можно оставить на 1 ч, да и то в воде, притом не в нарезанном виде, а целыми клубнями.

В том случае, если очищенный картофель варят не сразу, его рекомендуется держать в холодной воде, в которую добавляют 1—2 ложки уксуса.

Молодой картофель легче очистить, если его положить на 10—15 мин в холодную подсоленную воду.

Клубни картофеля, сваренные в кожуре, лучше чистятся, если их сразу же после варки обдать холодной водой.

Если нужно побыстрее сварить картофель, достаточно положить в воду столовую ложку маргарина.

Не следует варить картофель в жестяной или медной посуде, так как при этом теряются многие питательные вещества.

Влейте в воду немного уксуса или свежего молока, и на старом картофеле при варке не появятся синие пятна.

Картофельное пюре лучше разбавлять горячим молоком; от холодного оно приобретает некрасивый серый цвет.

Чтобы пюре было пышным, добавьте в него сливочного масла и, постепенно подливая горячее молоко, взбейте.

Пюре из старого картофеля будет вкусным и воздушным, если добавить в него взбитый белок.

Варят картофель на умеренном огне, иначе он снаружи разварится, а внутри окажется сырым.

Картофель сварится быстрее и будет вкуснее, если добавить в воду кусочек сливочного масла или маргарина.

Чтобы картофель получился рассыпчатым и вкусным, его

надо очистить, залить подсоленным кипятком и поставить на большой огонь под крышкой.

В картофеле лучше сохраняется витамин С, если его опускают в кипящую воду.

Тертый картофель, предназначенный для оладий, не темнеет, если в него добавить горячее молоко.

Жареный картофель солят лишь тогда, когда он хорошенько подрумянится, иначе соль смешается с жиром и ломтики потеряют форму, да и на вкус картофель будет хуже.

Никогда не употребляйте для жарки картофеля фри сливочное масло и маргарин. Помните, что при сильном и длительном нагревании растительное масло теряет свои полезные свойства.

Нагревают жир для жарки картофеля фри очень сильно, так, чтобы пошел легкий дымок (до 170—180 ˚С). Температуру легко определить без термометра: если капля воды с треском испаряется в поверхности жира, а не погружается в него, давая пену, – пора класть картофель.

Картофель фри готовят в посуде с высокими бортами, не эмалированной и не луженой.

Для картофеля фри лучше взять кулинарный жир, или говяжье сало, или топленое свиное сало. Растительное масло лучше не использовать, так как оно быстро окисляется в процессе жарки и теряет свои качества.

Для фритюра жира требуется много, зато его можно использовать многократно, время от времени очищая домашним способом. Для этого жир охлаждают до 90—100 ˚С, процеживают в другую, чистую посуду, добавляют воду (5 л на 1 кг жира), щепотку соли и молоко (1—2 стакана на 10 л воды). Смесь кипятят, дают остыть – и на поверхности образуется круг чистого застывшего жира. Его снимают, добавляют к свежему и используют вновь.

Поверхность картофельного рулета и запеканки будет красиво выглядеть, если предварительно смазать ее яйцом, посыпать сухарями и сбрызнуть жиром.

Позеленевшие клубни нельзя употреблять в пищу ни в коем случае. В них под действием света образуется очень ядовитое вещество, которое может вызвать отравление.

Чтобы правильно сварить картофель, его надо положить в кипящую воду и варить на умеренном огне, плотно закрыв крышкой. Не следует наливать много воды: она должна только слегка покрывать клубни.

Солить картофель лучше перед самым концом, за 5—10 мин до снятия кастрюли с огня. Этим удается сохранить в картофеле

больше минеральных солей.

Вареный картофель при обжаривании поглощает жира в среднем в 11/2 раза больше, чем сырой.

# ИЗ КАПУСТЫ

# Белокочанная капуста

### *Салат из свежей капусты с чесноком*

Вам потребуются: 500 г белокочанной капусты, 3—4 зубчика чеснока, 200 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать тонкими полосками, перетереть с солью, добавить растертый чеснок, залить массу сметаной и перемешать.

### *Салат из свежей капусты, лука и яиц*

Вам потребуются: 100 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, лимонная кислота.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью так, чтобы появился сок. Мелко нашинковать репчатый лук. Яйца отварить и измельчить. Смешать капусту, яйца, лук, добавить соль, растительное масло, лимонную кислоту и перемешать.

### *Салат из свежей капусты с соленым огурцом*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 1—2 соленых огурца, огуречный рассол, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Огурец очистить и натереть на крупной терке. Компоненты перемешать, заправить рассолом и растительным маслом, добавить сахар, соль.

### *Салат из свежей капусты и зеленого горошка*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка, 1 луковица, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, уксус, перец, зелень укропа или петрушки, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, добавить соль, уксус и нагревать, помешивая, пока она не осядет на дно. Сок слить. Лук нарезать кольцами и на 20—30 мин положить в уксус, чтобы вышла горечь. Затем выложить его в капусту, перемешать, добавить зеленый горошек, посолить, посыпать перцем и залить майонезом. Украсить измельченной зеленью и ломтиками яйца.

### *Салат из свежей капусты и свеклы*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить в кожуре до готовности, охладить, очистить и нарезать тонкой соломкой. Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Сок отцедить, а капусту смешать с нарезанной свеклой. В воде развести сахар и лимонную кислоту и вылить в салат. Блюдо заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

### *Салат из свежей капусты, свеклы и лука*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 небольшие свеклы, 2 луковицы, майонез, соль.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Лук мелко покрошить. Все смешать и заправить майонезом. Можно немного посолить по вкусу.

### *Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом*

Вам потребуются: 500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 10 г зелени петрушки, уксус, растительное масло (сметана), соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать тонкими полосками и перетереть с солью. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и перемешать с капустой. Добавить измельченную зелень петрушки (можно и без нее), заправить уксусом и растительным маслом или сметаной.

### *Салат из свежей капусты и моркови с майонезом*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 луковица, 100 г майонеза (сметаны) или растительного масла, соль, сахар.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить майонезом (сметаной) или растительным маслом, посыпать сахаром.

### *Салат «Острый»*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 2 крупные моркови, 2 луковицы, 100 г растительного масла, 5—6 зубчиков чеснока, 1—2 чайные ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Морковь очистить, натереть на крупной терке, положить в капусту, посолить, поперчить и перемешать. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета и выложить в салат горячим. Чеснок измельчить и добавить в салат. Все компоненты тщательно перемешать.

### *Салат «Мечта»*

Вам потребуются: 1/4 кочана белокочанной капусты, 2—3 огурца, 2 моркови, 1 корень сельдерея (или несколько редисок), зеленый лук, 1 яблоко, 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, соль, сахар, перец.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью до выделения сока. Огурцы и морковь нарезать мелкой соломкой. Еще мельче измельчить очищенный корень сельдерея (или несколько редисок), зеленый лук и чеснок. Положить все в эмалированную миску, залить соком лимона. Порезать на дольки яблоки. Перемешать все овощи и фрукты, добавить по вкусу соль, сахар, сметану, майонез и снова перемешать. Выложить в салатницу, украсить дольками яблок, кружочками огурцов.

### *Салат из свежей капусты и айвы*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 айва, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль.

*Готовим так.*

Айву, капусту, лук нарезать соломкой, посолить и перемешать. Полить салат майонезом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

### *Салат из свежей капусты, соленых огурцов и моркови*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 2—3 соленых огурца, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы и нарезанную мелкой соломкой морковь, перемешать и посолить.

Смешать растительное масло, сахар и соль, заправить этой смесью овощи и тщательно перемешать.

### *Салат «Фантазия»*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 вареное яйцо, зелень петрушки, майонез, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать тонкой соломкой, перетереть с солью, соединить с морковью, натертой на крупной терке, зеленым горошком, измельченным яйцом, посолить и заправить майонезом. Сверху салат украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

### *Салат «Аксайский»*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 2 соленых огурца, 2 вареные моркови, 1 вареная свекла, 1 яблоко, 1/3 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль.

*Готовим так.*

Свежую капусту, соленые огурцы, яблоки, вареные морковь и свеклу нарезать тонкой соломкой, посыпать солью, перемешать и

заправить сметаной, смешанной с майонезом.

### *Салат «Витаминный»*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 60 г вареной свеклы, 60 г свежих яблок, 20 г изюма, 40 г майонеза, зеленый лук, соль, 1/5 лимона.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Сок отжать. Добавить к капусте натертые на крупной терке морковь и яблоки, нашинкованную свеклу и распаренный в горячей воде изюм. Салат заправить майонезом, украсить лимоном и измельченным зеленым луком.

### *Салат «Осенний»*

Вам потребуются: 400 г белокочанной капусты, 2 свеклы, 2 моркови, 1—2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, лимонная кислота, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Очищенные морковь и свеклу натереть на крупной терке. Белокочанную капусту мелко нашинковать, репчатый лук нарезать полукольцами. Все соединить, добавить соль, лимонную кислоту, черный молотый перец, лавровый лист, перетереть до образования сока и поставить в прохладное место на 30– 40 мин, после чего слегка отжать и заправить растительным маслом и сахаром.

### *Салат «Закусочка»*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 2—3 капустные кочерыжки, 100—150 г редьки, 1—2 моркови, 2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 2—3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, перец, соль.

*Готовим так.*

Капустные листья тонко нашинковать, кочерыжки нарезать мелкой соломкой, заправить солью и слегка перетереть. Лук нарезать кольцами, морковь и редьку очистить, вымыть и натереть на крупной терке, чеснок мелко нарубить или пропустить через чесночницу. Все смешать с капустой и добавить

томатную пасту и растительное масло. В салат по вкусу положить соль, перец, уксус и тщательно перемешать.

Горку салата украсить ломтиками моркови, редьки, полосками кочерыжки и кольцами лука, посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Салат «Зимний»*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1 редька, 1 морковь, 50 г майонеза, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, слегка перетереть с солью. Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все овощи смешать, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и солью и снова перемешать.

### *Салат из свежей капусты с картофелем и редькой*

Вам потребуются: 130 г белокочанной капусты, 2 шт. картофеля, 1 редька, 2 моркови, 2—3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить кипящей водой, отварить до готовности, охладить, очистить и вместе с морковью и редькой натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, добавить картофель и овощи, перемешать и заправить растительным маслом. Сверху салат посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Салат из свежей капусты с перцем*

Вам потребуются: 1 стакан нашинкованной белокочанной капусты, 4 сладких перца, 3 помидора, 1 морковь, 5—6 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Сладкий перец нарезать вдоль тонкими полосками, морковь очистить и натереть на крупной терке, помидоры нарезать кубиками, чеснок растереть с солью. Подготовленные овощи перемешать с нашинкованной капустой, посолить, заправить растительным маслом, посыпать луком и петрушкой.

### *Салат из свежей капусты с яблоками*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 2—3 яблока, 1 луковица, растительное масло, уксус, соль, сахар, зелень.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, положить в посуду и обдать крутым кипятком, посолить и потушить 15—20 мин. Затем воду слить, остывшую капусту сбрызнуть уксусом, добавить яблоки, натертые на крупной терке, нарезанный полукольцами лук, всыпать соль, сахар, полить растительным маслом, перемешать, выложить в салатницу, посыпать зеленью. Салат необходимо приготовить за 2—3 ч до подачи на стол.

### *Салат из свежей капусты с морковью и капустным рассолом*

Вам потребуются: 400 г белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 1 яблоко, 5 ст. ложек сметаны (кефира), 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, рассол из квашеной капусты, соль и сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить и нашинковать тонкой соломкой. Морковь и яблоки прибавить к капусте, перемешать со сметаной, капустным рассолом, солью и сахаром. Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

### *Салат из свежей капусты с яблоками и морковью*

Вам потребуются: 400 г белокочанной капусты, 2 кислых яблока, 2 моркови, 1—2 луковицы, 300 г сметаны, перец, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, убрать утолщенные части, добавить соль, уксус и нагревать, помешивая, пока она не осядет на дно. Сок слить. В капусту добавить натертую на крупной терке морковь, измельченный лук, нашинкованные соломкой яблоки, а также сахар, соль, перец. Заправить сметаной.

### *Салат «Русский»*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 2—3 моркови, 2 яблока, 1 редька, зелень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, сахар, уксус, соль, черный молотый перец.

*Готовим так.*

Очищенные морковь, яблоки и редьку натереть на крупной терке, положить в миску, добавить тонко нашинкованную капусту, петрушку и заправить по вкусу растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем.

### *Салат «Здоровье»*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 200 г редьки, 200 г моркови, 2 кислых яблока, 1 банка майонеза, соль.

*Готовим так.*

Морковь и редьку очистить, тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры и мелко нарезать соломкой. Свежую белокочанную капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью. Все компоненты соединить, посолить и заправить майонезом.

### *Салат из свежей капусты с яблоками и сельдереем*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 75 г сельдерея, 1 небольшое яблоко, 1/2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, сахар.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть руками. Очищенные яблоко и сельдерей нарезать соломкой, перемешать с капустой и заправить, уксусом, подсолнечным маслом и сахаром.

### *Салат из свежей капусты с маринованным огурцом*

Вам потребуются: 150 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 100 г моркови, 1 луковица, 1 маринованный огурец, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью. Яблоко, маринованный огурец и лук нарезать соломкой, морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все компоненты смешать и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из свежей капусты с помидорами и яблоками*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, сахар.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью до выделения сока. Помидоры нарезать тонкими дольками, яблоки мелко нашинковать, лук измельчить. Все компоненты смешать, посыпать сахаром и заправить смесью растительного масла и уксуса.

### *Салат из свежей капусты со стручками зеленого горошка и яблоками*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 1—2 яблока, 100 г стручкового горошка, уксус, 2—3 ст. ложки сахара, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, добавить соль, уксус и нагревать, помешивая, пока она не осядет на дно. Сок слить. Стручки зеленого горошка очистить от прожилок, нарезать соломкой и отварить в подсоленной воде, охладить. Яблоки нарезать соломкой. Все перемешать, заправить уксусом, растительным маслом, сахаром и солью.

### *Салат из свежей капусты с редисом*

Вам потребуются: 250 г белокочанной капусты, 100 г редиса, 1 свежий огурец, 1 луковица, рубленая зелень, кефир, сахар, соль, перец.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью до выделения сока. Лук и неочищенный огурец мелко порубить. Редис нарезать кружочками. Все продукты смешать с кефиром, сахаром, солью и перцем. Украсить кружочками редиса.

### *Салат из свежей капусты с морковью и огурцами*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1—2 моркови, 1—2 огурца, 1/2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, лимонная кислота,

сахар, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление салатной заправки.** Сметану растереть с крутым желтком, лимонной кислотой и сахаром.

Белокочанную капусту нашинковать соломкой и перетереть с солью. Морковь и свежие огурцы тоже нарезать соломкой. Все смешать, заправить салатной заправкой При подаче на стол салат посыпать зеленью, смешанной с мелко порубленным яичным белком.

### *Салат из свежей капусты, огурцов и моркови*

Вам потребуются: 150 г белокочанной капусты, 2 огурца, 1 морковь, 80 г зеленого салата, 120 г майонеза или сметаны, зеленый лук, зелень, соль.

*Готовим так.*

Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой, свежие огурцы – тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной или майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, лука и кружочками огурца. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### *Салат из свежей капусты со свежими огурцами*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2—3 свежих огурца, зеленый лук, уксус, растительное масло, сахар, соль, зелень укропа.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром, солью, перетереть до появления сока, перемешать с огурцами, нарезанными соломкой, и измельченным зеленым луком, залить растительным маслом, сбрызнуть уксусом, всыпать мелко нарезанный укроп и перемешать. Салат необходимо приготовить за 1—2 ч до подачи на стол.

### *Салат «Банкетный»*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1 огурец, 170 г вишни без косточек или 160 г яблок, 1 морковь, 100 г майонеза, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока, соединить с нарезанным соломкой свежим огурцом, частью вишен или яблок и измельченной на крупной терке морковью. Массу перемешать, посолить, заправить майонезом и уложить горкой в салатницу. Украсить вишней или дольками яблок.

## *Салат «Аида»*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 3—4 помидора, 2—3 сладких перца, 3 яйца, сваренных вкрутую, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, уксус, соль, сахар.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Перец вымыть, разрезать, удалить семена, нашинковать соломкой, помидоры нарезать дольками. Овощи соединить, перемешать, заправив солью и сахаром, выложить горкой в салатницу, полить растительным маслом, смешанным с горчицей и уксусом, посыпать рублеными яйцами, украсить дольками помидоров.

## *Салат из свежей капусты с тыквой*

Вам потребуются: 200 г белокочанной капусты, 200 г тыквы, 1 помидор, 1 луковица, 1 шт. картофеля, зелень петрушки или укропа, тмин.

*Готовим так.*

Тщательно вымытый картофель залить кипящей водой и отварить в кожуре до готовности. Охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Тыкву очистить, удалить семена, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке в течение 10—15 мин. Капусту нарезать соломкой, слегка перетереть с солью и припустить в течение 5 мин в собственном соку с добавлением тмина. В салатницу уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидор и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

## *Салат «Аппетитный»*

Вам потребуются: 450—500 г белокочанной капусты, 200 г вареной колбасы, 1 стакан майонеза, соль, перец, зелень укропа или петрушки.

*Готовим так.*

Белокочанную капусту мелко нашинковать. Вареную колбасу нарезать мелкой соломкой и смешать с нашинкованной капустой. Затем посолить, посыпать перцем, заправить майонезом, перемешать и украсить измельченной зеленью укропа или петрушки.

## *Овощной салат с солеными грибами*

Вам потребуются: 100 г белокочанной капусты, 2 шт. отварного картофеля, 1 луковица, 2—3 ст. ложки мелко нарезанных соленых грибов, растительное масло, лимонный сок, 1 зубчик чеснока, соль.

*Готовим так.*

Белокочанную капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью. Отварной картофель нарезать кубиками, репчатый лук мелко нашинковать, растереть с солью зубчик чеснока. Смешать все с нашинкованными солеными грибами, заправить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

## *Салат из капусты с грушами*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 3—4 сладкие груши, 1 луковица, уксус, растительное масло, сахар, соль, зелень.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть до появления сока. С груш срезать кожуру и нарезать их соломкой, удалив семена, лук нарезать полукольцами. Все продукты соединить, сбрызнуть уксусом, всыпать сахар, соль, полить растительным маслом, перемешать, выложить в салатницу и поставить в холодное место на 2—3 ч. Перед подачей посыпать салат нарезанной зеленью укропа или петрушки.

## *Салат из свежей капусты и чернослива*

Вам потребуются: 400 г белокочанной капусты, 100 г чернослива, 50 г моркови, лимонная кислота или сок лимона,

сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Чернослив заранее замочить для набухания, а затем вынуть косточки и мякоть мелко нашинковать. Капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, перетереть до появления сока, отжать. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать, добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Подать, украсив черносливом и ломтиками моркови.

### *Салат из свежей капусты с медом*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка меда, сок 1/2 лимона, 4 чайные ложки сока ревеня.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, перетереть до появления сока, добавить сахар, сок лимона, сок ревеня, мед.

### *Салат из квашеной капусты и лука*

Вам потребуются: 350 г кочанной квашеной капусты, 1 луковица, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, сахар.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, добавить измельченный лук, сахар, все тщательно перемешать и заправить растительным маслом. Салат украсить зеленью и кружочками лука.

### *Салат «Провансаль»*

Вам потребуются: 250 г кочанной квашеной капусты, 4 чайные ложки маринованной брусники, 2 маринованных яблока, 11/2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, корица, гвоздика.

*Готовим так.*

Капусту, квашенную целыми кочанами, нарезать квадратиками 2,5?2,5 см. Маринованную бруснику откинуть на дуршлаг. У яблок удалить сердцевину и нарезать на дольки. В отцеженный брусничный и яблочный маринад положить корицу и гвоздику, прокипятить в закрытой посуде и дать настояться.

Капусту, бруснику и яблоки уложить слоями в эмалированную посуду, посыпать сахаром, влить 2 ст. ложки маринада, заправить маслом и все тщательно перемешать. Украсить салат дольками яблок.

### *Салат из квашеной капусты с томатной пастой*

Вам потребуются: 400 г квашеной капусты, 30 г томатной пасты, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки, сахар.

*Готовим так.*

Квашеную капусту слегка отжать, а при необходимости промыть холодной водой, посыпать сахаром, добавить измельченный лук, пассерованную на растительном масле томатную пасту и все тщательно перемешать. Салат выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### *Салат из квашеной капусты и яблок (1)*

Вам потребуются: 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 яблока кислых сортов, растительное масло (можно майонез), сахар, зелень.

*Готовим так.*

Квашеную капусту слегка отжать, а при необходимости промыть холодной водой. Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке и положить в капусту. Добавить мелко нарезанный лук, сахар по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать. Украсить зеленью.

### *Салат из квашеной капусты и яблок (2)*

Вам потребуются: 1 кг квашеной капусты, 2—3 яблока, 1 луковица, 1 морковь, 3—4 ст. ложки растительного масла (можно сметаны или майонеза), сахар, соль, зеленый лук.

*Готовим так.*

Квашеную капусту слегка отжать, а при необходимости промыть холодной водой. Яблоки и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке и положить в капусту. Добавить мелко нарезанный лук и посолить по вкусу. Салат заправить растительным маслом, сметаной или майонезом, добавить по вкусу сахар. Все компоненты тщательно перемешать,

выложить в салатницу и украсить измельченным зеленым луком.

### *Салат из квашеной капусты с яблоками и морковью*

Вам потребуются: 200 г квашеной капусты, 3 моркови, 2 яблока, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар.

*Готовим так.*

Морковь и яблоки очистить и натереть на крупной терке, добавить нарезанную капусту, сахар и заправить растительным маслом.

### *Салат из квашеной капусты с хреном*

Вам потребуются: 250 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 чайная ложка (с верхом) натертого хрена, 1/2 чайной ложки семян тмина, растительное масло, сахар, соль.

*Готовим так.*

Квашеную капусту слегка отжать, убрать грубые утолщения и при необходимости промыть холодной водой. Яблоко очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, соединить с капустой и хреном. Затем блюдо посыпать семенами тмина, заправить растительным маслом, сахаром, солью и перемешать.

### *Салат из квашеной капусты и свеклы*

Вам потребуются: 500 г квашеной капусты, 1 свекла, 1 чайная ложка тертого хрена, растительное масло, сахар, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Квашеную капусту мелко порубить. Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Капусту соединить со свеклой и тертым хреном, заправить сахаром, солью и растительным маслом и все тщательно перемешать. Сверху салат украсить веточкой петрушки.

### *Салат «Январский»*

Вам потребуются: 200 г квашеной капусты, 150 г моркови, 4 редьки, 80—100 г очищенных грецких орехов, по 3 ст. ложки

растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока.

*Готовим так.*

В квашеную капусту добавить натертые на крупной терке морковь и редьку, измельченные орехи, перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

### *Салат из квашеной капусты и тыквы*

Вам потребуются: 200 г квашеной капусты, 200 г тыквы, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Тыкву очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, сахар и перемешать с растительным маслом. Салат украсить измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из квашеной капусты «Дон»*

Вам потребуются: 200 г квашеной капусты, 60 г соленых огурцов, 120 г зеленого горошка, 250 г филе сельди, 20 г маслин, 2 яйца, 40 г зелени укропа, 20—30 г сахара, 120 г майонеза.

*Готовим так.*

Квашеную капусту посыпать сахарным песком, соединить с мелко нашинкованными солеными огурцами, консервированным зеленым горошком, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить горкой и украсить зеленым горошком, маслинами, дольками яиц и кусочками филе сельди.

### *Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой*

Вам потребуются: 300 г квашеной капусты, 1 шт. картофеля, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка клюквы, 3 ст. ложки растительного масла.

*Готовим так.*

Картофель в кожуре тщательно вымыть, залить кипящей водой, отварить, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Луковицу очистить и тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить с квашеной капустой, добавить клюкву, перемешать. Салат выложить в салатницу и заправить растительным маслом.

### *Салат из квашеной капусты с побегами и листьями тмина*

Вам потребуются: 600 г квашеной капусты, 120 г молодых побегов и листьев тмина, 3 ст. ложки растительного масла.

*Готовим так.*

Молодые побеги и листья тмина нашинковать, положить в квашеную капусту, полить растительным маслом и перемешать.

### *Салат из квашеной капусты с солеными грибами*

Вам потребуются: 500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 1 луковица, 3 чайные ложки сахара, 4 ст. ложки подсолнечного масла, перец.

*Готовим так.*

Репчатый лук мелко нашинковать и промыть водой для удаления горечи.

Соленые грибы тоже промыть, порубить и обжарить в подсолнечном масле в течение 5—7 мин, охладить. Все компоненты соединить, поперчить, полить подсолнечным маслом, перемешать.

### *Салат из квашеной капусты с кальмарами*

Вам потребуются: 2 стакана квашеной капусты, 300 г вареных кальмаров, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука или 1/2 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

*Готовим так.*

Кальмары отварить в течение 5 мин (не больше!), охладить и нашинковать.

Квашеную капусту слегка промыть и отжать. Лук мелко нарезать, смешать с капустой, маслом, сахаром и солью. Добавить нарезанные соломкой отварные (можно взять консервированные) кальмары и еще раз перемешать.

### *Салат из квашеной капусты с виноградом*

Вам потребуются: 200 г квашеной капусты, 100 г маринованного винограда, 1 луковица, 1 яблоко, 2 чайные ложки растительного масла, 5—7 маслин, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Капусту порубить, смешать с измельченным луком, маринованным виноградом, нарезанным соломкой яблоком,

маслинами без косточек, заправить растительным маслом и перемешать. Сверху салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из квашеной капусты с апельсинами*

Вам потребуются: 1 стакан квашеной капусты, 2 чайные ложки сахара,1/2 апельсина, 1/2 луковицы, растительное масло.

*Готовим так.*

Лук очень тонко нашинковать и обдать кипятком. В квашеную капусту положить сахар, обваренный лук, тонко нарезанные апельсины и заправить растительным маслом.

### *Салат из квашеной капусты с медом*

Вам потребуются: 500 г квашеной капусты, 2 яблока, 100 г сметаны, 2 ст. ложки меда.

*Готовим так.*

Капусту изрубить, добавить нарезанные ломтиками яблоки, заправить сметаной и медом.

### *Салат из маринованной капусты и яблок*

Вам потребуются: 500 г кочанной маринованной капусты, 2 яблока, 2 соленых огурца, 1 луковица, майонез, лимонный сок, тмин.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные соломкой яблоки, соленые огурцы, лук, хорошо перемешать и заправить майонезом. Можно добавить по вкусу лимонный сок и тмин. Подать к мясу и картофелю.

### *Молочный капустный суп*

Вам потребуются: 250 г белокочанной капусты, 40 г моркови, 500 мл молока, кусочек корня петрушки, зелень укропа и петрушки, сливочное масло, мука, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Овощи сложить в

кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка и отварить до готовности. Затем влить горячее молоко, посолить, положить измельченную зелень укропа и петрушки, заправить поджаренной мукой на масле.

### *Суп молочный с овощами*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 500 г картофеля, 2 моркови, 4 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 стакана воды, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, морковь очистить и натереть на крупной терке, картофель очистить и нарезать кубиками. Подготовленные овощи опустить в кипящую воду и сварить до готовности. Затем в суп влить горячее молоко, посолить и заправить сливочным маслом. Овощи с молоком не кипятить!

### *Суп «Весенний»*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 2 моркови, 100 г репы, 1/2 луковицы, 10 г сухих грибов, 3 ст. ложки сливочного масла, 5 стаканов воды, 11/2 стакана молока, 1 ст. ложка сметаны, соль.

*Готовим так.*

Сухие грибы замочить в холодной воде на 3—4 ч и мелко нашинковать.

Раннюю капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю вместе с мелко нарезанными морковью, репой, луком, грибами, затем туда же добавить сливочное масло, налить холодную воду и кипятить на медленном огне в течение 1 ч. После этого суп посолить по вкусу, прибавить молоко и дать ему закипеть. Готовый суп можно заправить сметаной.

### *Щи из квашеной капусты с перловой крупой*

Вам потребуются: 2 л бульона из костей и овощей, 300 г свинины, 300 г квашеной капусты, 4 ст. ложки перловой крупы. 4 шт. картофеля, 100 г сала, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, соль.

Для бульона: 3 л воды, 300—400 г костей, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 луковица.

*Готовим так.*

Приготовление бульона из костей и овощей. Подготовленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и варить 2—3 ч почти без кипения, время от времени снимая пену и жир. За 30– 40 мин до окончания варки положить нарезанные крупными кусками ароматические коренья (морковь, корень петрушки, корень сельдерея) и луковицу. Готовый бульон процедить. Квашеную капусту залить бульоном и варить до готовности. Мясо нарезать кубиками, обжарить, залить бульоном, добавить сваренную до полуготовности перловую крупу и довести до готовности.

Сало мелко нарезать, поджарить вместе с измельченным луком и мукой, заправить капусту, положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить порциями кашу с мясом, размешать и посолить.

## *Суп из капустной рассады*

Вам потребуются: 600—700 г капустной рассады, 400 г мяса, 35—40 г перловой или ячневой крупы, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, растительное масло, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и сварить до готовности. Ячневую или перловую крупу сварить в подсоленной воде в отдельной посуде. Капустную рассаду тщательно промыть, обрезать корешки и тонко нашинковать. Луковицу очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

В мясной бульон положить сваренную крупу, нарезанную капустную рассаду, обжаренный лук и сварить суп до готовности. Подавая на стол, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Свежая капуста тушеная (гарнирная)*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/2 ст. ложки муки, 1—2 лавровых листа, 2—3 бутончика гвоздики, несколько горошин черного перца, соль, 1 стакан воды или бульона, 3 ст. ложки свиного жира.

*Готовим так.*

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, залить горячей водой или бульоном и тушить сначала без

крышки, чтобы испарился острый запах. Затем добавить жир, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 30—40 мин. Лук нарезать, слегка поджарить, смешать с томатным пюре и вместе с уксусом, солью, сахаром и специями положить в капусту и продолжать тушить еще 5—10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную в масле муку, все тщательно размешать и прокипятить.

### *Капуста, тушенная в сметане*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 50 г репчатого лука, 100 г масла, 200 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Нашинковать капусту, положить на 15—20 мин в подсоленный кипяток, отцедить, охладить.

Слегка обжарить мелко нарубленный лук с 2 ложками сливочного масла, смешать с капустой, добавить немного бульона или воды, посолить по вкусу. Тушить до мягкости на слабом огне, после чего залить сметаной и подать как гарнир.

### *Капуста, тушенная в яблочном соку*

Вам потребуются: 800 г белокочанной капусты, 1—2 чайные ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 стакана яблочного сока, 2 яблока, уксус по вкусу, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, добавить яблочный сок, соль, сахар, растительное масло и тушить до полуготовности. Затем влить уксус, положить яблоки, нарезанные мелкими кубиками, и тушить до готовности.

### *Капуста, тушенная с помидорами*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 1 луковица, 5 помидоров, свиное сало, соль.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять 20 мин. Спелые помидоры нарезать дольками и потушить без воды в собственном соку, чтобы стали мягкими. Отжать капусту, сложить в кастрюлю, добавить протертые сквозь сито помидоры и поставить на слабый огонь. Прибавить кусочки обжаренного

свиного сала и лука, посолить и тушить до готовности.

### *Капуста, тушенная с баклажанами*

Вам потребуются: 1 кочан белокочанной капусты, 2 баклажана, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 11/2 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1—2 чайные ложки сахара, перец, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко изрубить и спассеровать на подсолнечном масле, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, натереть на крупной терке и потушить вместе с луком. Баклажаны запечь в духовке, снять кожицу и протереть сквозь сито. Капусту нашинковать тонкой соломкой, сложить в сотейник, положить протертые баклажаны и тушить на медленном огне 15 мин. Затем добавить лук, морковь, корень петрушки, томатное пюре, сахар, перец, соль, перемешать и тушить еще 10 мин.

### *Капуста со свиной тушенкой*

Вам потребуются: 500 г белокочанной капусты, 250 г свиной тушенки, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка муки, 1/2 чайной ложки сахара, специи, зелень.

*Готовим так.*

Капусту, лук, морковь и петрушку нашинковать, добавить томатную пасту, бульон и жир от свиной тушенки и тушить в форме до готовности овощей. В готовую массу положить пассерованную муку, сахар, уксус, специи, нарезанное консервированное мясо, перемешать и хорошо разогреть. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### *Капустные оладьи*

Вам потребуются: 1/2 кочана белокочанной капусты, 1 стакан молока, 2—3 ст. ложки манной крупы, 1—2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сливок, 4 яйца, 3/4 стакана сметаны, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю с небольшим количеством молока и варить на слабом огне. Затем

засыпать манную крупу, сахар, соль и перемешать. Массу остудить, добавить в тесто сливки и взбитые яичные белки и все аккуратно смешать. Оладьи жарить на раскаленной сковороде в кипящем топленом масле. Подать к столу горячими со сметаной.

### *Шницель капустный с кнелью*

Вам потребуются: 1 кочан белокочанной капусты (около 2 кг), 500 г куриного мяса, 2 ломтика белого хлеба,1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 яйца (1 яйцо для кнельной массы, 2 яйца – для панировки), пшеничная мука, жир, молотые сухари, соль.

*Готовим так.*

Капусту очистить от верхних зеленых и поврежденных листьев и вырезать кочерыжку. Кочан положить в кипящую воду и варить 15—20 мин. Сваренную до полуготовности капусту вынуть из воды и, после того как вода стечет, разобрать на листья. Утолщенные стебли слегка отбить.

**Приготовление кнельной массы.** Куриное мясо (можно взять крольчатину или свинину) 2—3 раза пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке пшеничным хлебом и еще раз пропустить через мясорубку.

Добавить растопленное сливочное масло, молоко, яйцо, соль и тщательно взбить.

Капустный лист смазать кнельной массой, на нее положить еще один капустный лист, загнуть края нижнего листа и придать шницелю овальную форму. Подготовленные изделия запанировать в пшеничной муке, смочить во взбитом яйце, запанировать в молотых сухарях и обжарить в жире до румяной корочки. Подать шницель к столу со сметаной.

### *Бигос с грибами*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 10 свежих грибов, 3 моркови, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 3 г лимонной кислоты, соль.

*Готовим так.*

Капусту очистить от верхних поврежденных и зеленых листьев, тонко нашинковать, опустить в небольшое количество кипятка, добавить нарубленные грибы, лимонную кислоту и поставить тушить. Морковь очистить, вымыть, нашинковать соломкой и отварить в небольшом количестве подсоленной воды.

Влить отвар с морковью в капусту и тушить еще 30 мин. В конце тушения добавить масло, растертое с мукой.

## *Голубцы с рисом и грибами*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 300 г риса, 100 г сушеных грибов, 2—3 луковицы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки томатной пасты, 1/2 стакана растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Рис опустить в кипящую подсоленную воду, отварить до полуготовности, отцедить и охладить. Сушеные грибы замочить на 3—4 ч в холодной воде, а затем отварить в этой же воде, откинуть на дуршлаг (отвар сохранить!), охладить и тонко нашинковать. Лук очистить, измельчить и поджарить на растительном масле.

Смешать рис, грибы и жареный лук, фарш посолить, поперчить и перемешать.

У кочана капусты надрезать листья возле кочерыжки. После этого капусту опустить в кипяток, варить при слабом кипении 10 мин, затем разобрать ее на листья. На каждом листе срезать утолщения и завернуть фарш в виде конверта. Голубцы обжарить на сковороде с обеих сторон, положить в глубокую посуду, залить соусом и тушить до мягкости.

Для приготовления соуса: в грибном отваре развести пассерованную муку, томатную пасту и прокипятить 5 мин при слабом нагреве.

## *Капуста с рисом*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 300 г мясного фарша, 400 г риса, 30 г жира, 1 стакан молока, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

*Готовим так.*

Сварить рис до готовности. Капусту тонко нашинковать, обдать кипятком и отцедить. Луковицу очистить, мелко нарезать и обжарить на жире, добавить мясной фарш, черный и красный перец, посолить и слегка потушить. Форму для запекания смазать жиром, положить на нее пласт капусты, затем пласт мясного фарша, риса, накрыть оставшейся капустой, залить стаканом молока и запекать в умеренно горячей духовке.

## *Капуста, запеченная с сыром*

Вам потребуются: 2 кг белокочанной капусты, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки мелко нарубленного репчатого лука, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 стакана молока, 1 лавровый лист, 1 стакан тертого сыра, 3 ст. ложки панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, положить в кипящую воду, варить 10 мин и откинуть на сито. Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить на нем репчатый лук в течение 5 мин. Затем добавить муку, посолить и поперчить. После этого тоненькой струйкой влить молоко, непрерывно размешивая его до тех пор, пока не закипит, заправить лавровым листом и варить на слабом огне 20 мин. Вынуть лавровый лист и всыпать 3/4 стакана тертого сыра. Капусту смешать с соусом, выложить в огнеупорную форму, сверху посыпать оставшимся сыром, смешанным с панировочными сухарями, и поставить в предварительно сильно нагретую духовку. Держать до тех пор, пока капуста слегка не зарумянится.

## *Капуста деликатесная*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 яйца, черный молотый перец, тертые сухари, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Кочан капусты разрезать пополам, опустить в соленый кипяток и варить, не допуская разваривания. Затем откинуть капусту на сито и нарезать вдоль вместе с кочерыжкой. Яйца взбить с молотым перцем, обвалять в них ломтики капусты, запанировать в муке и опять обвалять в яйце, а затем в тертых сухарях. Обжарить на растительном масле до румяной корочки и подать на блюде, полив растопленным сливочным маслом.

## *Тушеная квашеная капуста*

Вам потребуются: 1 кг квашеной капусты, 100 г свиного жира, 70 г репчатого лука, соль, сахар.

*Готовим так.*

Рубленый лук обжарить в разогретом жире до светло-

коричневого цвета, добавить квашеную капусту, подлить немного воды, посолить и тушить, время от времени помешивая, до готовности. В конце добавить сахар.

К тушеной капусте можно добавить тмин, томатное пюре или натертую морковь и 1—2 ст. ложки сметаны. Подавать как гарнир к мясным блюдам.

### *Тушеная квашеная капуста (гарнирная)*

Вам потребуются: 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/2 ст. ложки муки, 1—2 лавровых листа, 2—3 бутончика гвоздики, несколько горошин черного перца, соль, 1 стакан воды или бульона, 3 ст. ложки свиного жира.

*Готовим так.*

Отжатую капусту положить в кастрюлю, залить горячей водой или бульоном и тушить сначала без крышки, чтобы испарился острый запах. Затем добавить жир, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 30—40 мин. Лук нарезать, слегка поджарить, смешать с томатным пюре и вместе с солью, сахаром и специями положить в капусту и продолжать тушить еще 5—10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную в масле муку, все тщательно размешать и прокипятить.

### *Квашеная капуста, тушенная с фасолью*

Вам потребуются: 400 г квашеной капусты, 300 г фасоли (или 250 г консервированной кукурузы), 1 стакан томатного сока, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, черный перец горошком, соль.

*Готовим так.*

Предварительно замоченную фасоль отварить, за 10 мин до конца варки посолить, а затем отцедить. Луковицу очистить, мелко нашинковать, спассеровать на растительном масле, добавить отжатую от рассола мелко нарубленную квашеную капусту, томатный сок, закрыть сковороду крышкой и тушить, периодически помешивая. В готовую капусту добавить отварную фасоль, перец горошком и довести до кипения. При подаче посыпать измельченным зеленым луком. Вместо фасоли можно взять консервированную кукурузу.

### *Квашеная капуста с горохом*

Вам потребуются: 700 г квашеной капусты, 100 г гороха, 1 луковица, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, перец, соль.

*Готовим так.*

Квашеную капусту мелко порубить, залить небольшим количеством кипятка, добавить 3 ст. ложки растительного масла и тушить до полного выпаривания воды. Горох заранее замочить в холодной воде, а потом сварить в этой же воде до готовности (не разварить!). Лук очистить, тонко нашинковать, подрумянить на масле, добавить муку и слегка ее прогреть. Затем все развести отваром или бульоном, тщательно перемешать с капустой, горохом, вскипятить, посолить и поперчить по вкусу.

## *Квашеная капуста с рисом*

Вам потребуются: 1 кг квашеной капусты, 1 стакан риса, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Квашеную капусту промыть, отжать и положить в сотейник, добавить перебранный и промытый рис, масло, тщательно перемешать, посолить, поперчить, налить 1 стакан воды. Массу довести до кипения, уменьшить нагрев и тушить до готовности.

## *Голубцы из квашеной капусты с фасолью и рисом*

Вам потребуются: 1 кочан квашеной капусты, 1 стакан сухой фасоли, 1/2 стакана риса, 3 луковицы, 1—2 моркови, 1 ст. ложка растительного масла, кусочек корня сельдерея, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на 5—6 ч для набухания. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть и разрезать вдоль на 4 части. В кипящую воду положить фасоль, очищенную луковицу, кусочки моркови и сельдерея и отварить до готовности фасоли. Овощи отцедить. В отдельной посуде отварить рис до полуготовности. 2 луковицы очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Соединить фасоль с обжаренным луком, вареным рисом, посолить, поперчить и перемешать. Кочан квашеной капусты разобрать на листья. На каждый лист положить начинку и завернуть его в виде рулетика. В неглубокую кастрюлю положить слой нашинкованной квашеной капусты, сверху уложить голубцы и накрыть их целыми капустными листьями.

Влить капустный рассол и часть отвара, в котором варилась фасоль. Готовить голубцы на слабом огне. Подавать холодными.

### *Бигос по-польски*

Вам потребуются: 1 кг квашеной капусты, 1 кг свежей капусты, 200 г свинины, 150 г смальца, 80 г чернослива, 2—3 сушеных гриба, 1 луковица, черный молотый перец, лавровый лист, сахар, соль.

*Готовим так.*

Чернослив без косточек залить горячей водой и выдержать до тех пор, пока он распарится, а затем измельчить его. Грибы замочить в холодной воде на 3—4 ч, а затем отварить в этой же воде, отцедить, охладить и нарезать соломкой. Квашеную капусту промыть в холодной воде, положить с кастрюлю, покрыть кипятком, добавить 1 ст. ложку смальца и тушить до готовности. Лук очистить, измельчить, спассеровать на масле и соединить с тушеной капустой. Свежую капусту тонко нашинковать, слегка перетереть с солью, выложить на сковороду, добавить нарезанные грибы и смалец и потушить до готовности. По мере надобности нужно подливать грибной отвар.

Свинину нарезать кубиками и поджарить на смальце. Соединить квашеную капусту со свежей, добавить мясо и чернослив, перемешать и все слегка потушить.

### *Капустник с грибами*

Вам потребуются: 800 г квашеной капусты, 6 шт. картофеля, 100 г сушеных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень сельдерея, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Сушеные грибы замочить на 2—3 ч, отварить в этой же воде, отцедить и мелко нашинковать. Лук очистить, измельчить и спассеровать на масле. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с луком и обжарить. В квашеную капусту налить часть грибного отвара, добавить сахар и тушить до готовности. В оставшийся грибной отвар положить очищенный картофель, довести до кипения, добавить грибы, лавровый лист, обжаренные морковь, корень сельдерея, лук, посолить, поперчить и тушить. За 15 мин до конца тушения положить капусту, все перемешать и довести

блюдо до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### *Пельмени с квашеной капустой и грецкими орехами*

Вам потребуются: Для теста: 700 г муки, 11/2 стакана воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка без верха соли.

Для начинки: 500 г отжатой от рассола квашеной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, 3/4 стакана грецких орехов, соль, сахар по вкусу, красный молотый перец.

*Готовим так.*

Налить на сковороду растительное масло, положить квашеную капусту, посыпать красным молотым перцем, закрыть крышкой и тушить. Когда капуста станет почти мягкой и приобретет коричневый цвет, снять ее с огня, охладить и пропустить через мясорубку вместе с вареными яйцами и орехами.

Полученный фарш хорошо перемешать, посыпав по вкусу сахаром и солью.

Замесить не очень крутое тесто из муки, воды, яйца и соли. Накрыть салфеткой и дать постоять 25—30 мин. Начинить пельмени, тщательно защипнуть края и варить в подсоленной воде. Подавать с маслом или сметаной.

### *Солянка рыбная с квашеной капустой*

Вам потребуются: 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 200 г соленых огурцов, 1 банка консервов рыбных в томатном соусе, растительное масло, соль, зелень.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке и вместе с луком спассеровать на растительном масле. Добавить отжатую квашеную капусту и потушить до размягчения.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, положить в небольшую кастрюльку, залить водой и припустить. Проваренные огурцы добавить к капусте и все тщательно перемешать.

На смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями сковороду выложить слой капусты, слой рыбы и снова слой капусты, разровнять и запекать в духовке. Перед подачей на

стол солянку украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

### *Квашеная капуста, запеченная с рыбой и картофельным пюре*

Вам потребуются: 500 г квашеной капусты, 500 г рыбы (хек, минтай), 2 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы (1 луковица идет в бульон для варки рыбы), 1 яблоко, 1 корень петрушки или 1 корень сельдерея, 1 стакан картофельного пюре, 11/2 ст. ложки панировочных сухарей, лавровый лист, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить, мелко нашинковать и поджарить на растительном масле. Затем добавить порубленную квашеную капусту и нарезанные соломкой яблоки и все вместе потушить до мягкости капусты. Вскипятить воду, положить туда лавровый лист, нарезанный кусками корень сельдерея или петрушки, луковицу, немного проварить, а затем опустить куски рыбы. Когда рыба будет готова, вынуть ее из отвара и отделить мякоть от костей. Тушеную капусту, рыбу и картофельное пюре послойно уложить в кастрюлю, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовке.

### *Закуска из капусты*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан капусты, 2 моркови, 4 зубчика чеснока. Для рассола: на 1 л воды – 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Кочан капусты разобрать на листья, опустить на 3—5 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг. Морковь натереть на крупной терке, смешать с рубленым чесноком и завернуть в капустные листья в виде «сигареток». «Сигаретки» залить кипящим рассолом и оставить на 2—3 дня. Закуска готова.

### *Капуста праздничная*

Вам потребуются: 1 кочан капусты, 5 зубчиков чеснока, 1 небольшая красная свекла.

Для рассола: 1 л воды, 2 ст. неполные ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 6—8 горошин перца, 4—5 лавровых листа, 1/2 стакана яблочного уксуса.

*Готовим так.*

Крепкий кочан капусты нарезать крупными кусками. Между листочками положить тонкие пластинки чеснока, с боков и сверху обложить ломтиками сырой красной свеклы и залить рассолом.

**Приготовление рассола.** Воду довести до кипения, положить в нее горошины перца, лавровый лист, соль, сахар и дать немного прокипеть. Затем снять с огня и влить яблочный уксус. Через 3—5 дней капуста будет красного цвета и украсит любой праздничный стол.

## *Капуста по-корейски*

Вам потребуются: 2 кочана капусты, 300 г моркови, 1 большая луковица, 1 небольшая головка чеснока, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать и слегка перетереть с солью по вкусу. Морковь натереть на крупной терке, чеснок и лук тонко нашинковать. Овощи посыпать красным перцем, перемешать, плотно уложить в эмалированную кастрюлю, накрыть деревянным кружком, придавить грузом и оставить на 2—3 дня. Если капуста нужна в тот же день, нужно добавить в нее немного яблочного уксуса.

## *Капуста «Провансаль» (1)*

Вам потребуются: 21/2 кг свежей капусты, 500 г сладкого перца, 500 г моркови, моченые яблоки, виноград, слива по вкусу, 175 г сахара, 250 г растительного масла, 170 г 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью, морковь очистить и натереть на крупной терке, сладкий перец очистить и нарезать соломкой, маринованные фрукты нарезать кубиками. Все компоненты смешать, заправить сахаром, растительным маслом, солью и уксусом и тщательно перемешать. Затем сложить капусту в эмалированную посуду, накрыть деревянным кружком и положить гнет. На 2 дня оставить ее при комнатной температуре, а затем убрать в прохладное помещение или холодильник.

## *Капуста «Провансаль» (2)*

Вам потребуются: 3 кг квашеной капусты, 400 г сахара, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка сухой горчицы, 250 г клюквы, 250 г консервированных слив, уксус по вкусу.

*Готовим так.*

Все компоненты смешать, добавить уксус по вкусу, разложить в стеклянные банки и хранить в холодильнике не более 10 дней.

## *Капуста квашеная классическая*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 500 г моркови, 5 г семян тмина, 180– 200 г соли.

*Готовим так.*

Капусту очистить от покровных зеленых листьев и тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке, выложить в капусту, посыпать семенами тмина и солью и тщательно перетереть до выделения сока.

Емкость устлать целыми капустными листьями, на них выложить измельченную капусту, утрамбовать, верх опять покрыть целыми капустными листьями, затем двумя слоями марли, деревянным кружком и прижать грузом. Сок должен покрывать деревянный кружок в течение всего времени брожения. На следующий день, когда капуста даст сок, удалить с поверхности пену и сделать в капусте несколько глубоких проколов деревянной палочкой. Капусту прокалывать каждый день по 2– 3 раза, чтобы вышел неприятный запах от брожения. Через неделю капусту убрать в прохладное помещение или холодильник.

## *Капуста квашеная стерилизованная*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300—500 г моркови, 25 г тмина или семян укропа, 200 г соли.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, соединить с натертой на крупной терке морковью, обсыпать тмином или семенами укропа посолить и тщательно перетереть до появления сока. Затем уложить овощи в эмалированную посуду, накрыть целыми капустными листьями, двумя слоями марли, деревянным кружком, положить гнет и выдержать при комнатной температуре 3—5 дней. После этого капусту отжать от рассола и плотно уложить в стеклянные банки. Отжатый сок довести до кипения, залить им капусту, накрыть банки металлическими

лакированными крышками и стерилизовать: емкость 3 л – 45 мин, 1 л – 10 мин. По окончании стерилизации банки закатать. Если капусту хранят в прохладном помещении, то банки не нуждаются в стерилизации.

## *Капуста суточная*

Вам потребуются: 2 кг капусты, 4 моркови, 1 головка чеснока.

Для рассола: 1 л холодной воды, 1/3 стакана 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Все компоненты перемешать.

В большую кастрюлю налить воду, положить сахар и соль, раствор довести до кипения, прокипятить 2—3 мин, влить уксус и сразу же всыпать капусту. Через 12 ч капуста будет готова.

## *Капуста быстрого приготовления*

Вам потребуются: 5 кг капусты, 250 г моркови.

Для рассола: 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, добавить натертую на крупной терке морковь, перемешать и, не перетирая, сложить в эмалированную посуду.

В другую посуду налить воду, растворить в ней сахар и соль, довести до кипения и этим горячим рассолом залить капусту.

Подержать ее 2—3 дня при комнатной температуре, а затем поместить в прохладное и темное место.

## *Капуста, квашенная с красной свеклой (1)*

Вам потребуются: 1 кг капусты, 2 моркови, 1 средняя свекла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соли,1/2 стакана сахара, 1 стакан воды,1/2 стакана уксуса.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью. Морковь и свеклу очистить и нарезать соломкой. Чеснок измельчить. Все компоненты немного перетереть, добавить соль и сахар, перемешать, сложить плотно в стеклянную банку. В воду

влить уксус и залить этим маринадом овощи.

### *Капуста, квашенная с красной свеклой (2)*

Вам потребуются: 8 кг капусты, 100 г чеснока, 300 г свеклы, 100 г хрена, 3—4 стручка перца, 100 г зелени петрушки. Для рассола: 4 л воды, 200 г сахара, 200 г соли.

*Готовим так.*

Кочан капусты нарезать кусками по 200 г. Зубчики чеснока измельчить или пропустить через чесночницу, петрушку мелко нарезать, хрен очистить и натереть на мелкой терке, свеклу нарезать крупными пластинками. Все овощи перемешать и плотно уложить в эмалированную посуду. В воде растворить сахар и соль, дать закипеть, немного остудить и еще теплым рассолом залить капусту. Сверху накрыть ее деревянным кружком и положить гнет. Спустя неделю капуста будет готова. Хранить ее нужно в прохладном месте.

### *Капуста, квашенная с яблоками и морковью (1)*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 500 г моркови, 1 кг яблок, 200 г соли, 100 г сахара.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, все перемешать, заправить солью, сахаром и перетереть до обильного появления сока. На дно эмалированной посуды положить горбушку черного хлеба, а затем все дно застлать капустными листьями. Подготовленную шинкованную капусту выложить в посуду, перекладывая дольками яблок, и плотно утрамбовать. Сверху уложить капустные листья, накрыть белым полотном, положить деревянный кружок и придавить его гнетом. На следующий день, когда капуста даст сок, удалить с поверхности пену и сделать в капусте несколько глубоких проколов деревянной палочкой. Капусту прокалывать каждый день по 2—3 раза, чтобы вышел неприятный запах от брожения. Через неделю капусту убрать в прохладное помещение или холодильник.

### *Капуста, квашенная с яблоками и морковью (2)*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300 г моркови, 150 г яблок,

25 г тмина или семян укропа, 200—230 г соли.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, все перемешать, заправить солью, сахаром, посыпать тмином или семенами укропа и перетереть до обильного появления сока. Затем овощную массу плотно уложить в эмалированную посуду, перекладывая очищенными дольками яблок, покрыть тканью, деревянным кружком и придавить грузом. На протяжении всего срока брожения капусту нужно прокалывать в нескольких местах заостренной палочкой для удаления образовавшихся газов. 5—6 дней капусту выдержать при комнатной температуре, а затем поставить в прохладное место.

## *Капуста, квашенная с яблоками*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 500 г кислых яблок, 25 г тмина или семян укропа, 200 г соли.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью. Яблоки очистить от семян и кожицы, нарезать дольками, соединить с капустой, посыпать тмином или семенами укропа, помять до выделения сока и плотно уложить в эмалированную посуду. Сверху на капусту положить целые капустные листья, марлю, сложенную в два слоя, деревянный кружок и придавить гнетом, чтобы сок покрыл всю поверхность. 5—6 дней будет длиться брожение. В течение этого времени капусту нужно протыкать длинной заостренной деревянной палочкой для того, чтобы вышли газы. Если этого не сделать, капуста будет иметь неприятный вкус и запах. После окончания брожения капусту поставить в прохладное место.

## *Капуста квашеная малосольная*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300—500 г моркови, 10 горошин душистого перца, 4 лавровых листа. Для рассола: 3 л воды, 1 стакан крупной соли.

*Готовим так.*

Из сырой воды и соли сделать рассол.

Капусту мелко нашинковать, соединить с натертой на крупной терке морковью, перемешать. Полученную смесь опускать порциями в рассол на 1 мин и, не давая стечь воде, складывать ее в эмалированную посуду. Капусту переложить

лавровым листом и душистым перцем. По окончании укладки капусту утрамбовать, покрыть марлей, сложенной в два ряда, сверху положить деревянный кружок и придавить гнетом. Емкость с капустой продержать 3—4 дня при комнатной температуре, периодически протыкая капусту острой деревянной палочкой, а затем поставить на хранение в прохладное место.

### *Острая квашеная капуста*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 200 г соли, 300 г моркови, 2 головки чеснока, красный молотый перец.

*Готовим так.*

Кочаны капусты очистить от зеленых листьев и разрезать на 4 части каждый вместе с кочерыжкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Чеснок разобрать на зубчики, очистить и мелко нашинковать. Затем брать по 1/4 части капусты и, раздвигая листья, посыпать морковью, чесноком, перцем и солью. Нафаршированные таким образом куски капусты усиленно помять до появления сока и плотно сложить в эмалированную посуду, не оставляя пустот. Сверху покрыть капусту тканью, сложенной в два слоя, сверху положить деревянный кружок и придавить гнетом. Если сока мало, то следует сделать рассол из расчета: на 10 л воды – 200 г соли. Капуста обязательно должна быть покрыта рассолом. Посуду с капустой оставить на 5—6 дней при комнатной температуре для брожения, а затем убрать ее в прохладное место.

### *Капуста хрустящая*

Вам потребуются: 3 кг капусты, 300 г моркови, тмин и клюква – по вкусу. Для рассола: на 1 л холодной воды – 2 ст. ложки соли, 1—2 ст. ложки сахара.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, смешать ее с натертой на крупной терке морковью и сложить в эмалированную посуду. В воде развести соль, залить этим рассолом капусту и оставить для брожения на 3 дня. Затем аккуратно слить рассол, развести в нем сахар и вновь залить капусту. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить в холодильник.

### *Капуста квашеная «Оригинальная»*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 1—2 красные свеклы, 3 моркови, 3 сладких перца, 5 зубчиков чеснока, 10—12 горошин черного перца, пучок укропа, соль по вкусу. Для рассола: на 5 л воды – 120 г соли, 1 ст. ложка сахара, лимонная кислота по вкусу.

*Готовим так.*

Кочан капусты очистить от зеленых листьев, разрезать на 10–12 частей вместе с кочерыжкой. Свеклу и морковь очистить и нарезать пластинами. Сладкий перец нашинковать крупной соломкой. Чеснок и зелень укропа измельчить. Все овощи аккуратно перемешать, пересыпая горошком перца, сложить в эмалированную посуду и залить кипящим рассолом. Сверху закрыть полотняной тканью, деревянным кружком и придавить гнетом. Через 3—4 дня капуста готова.

## *Капуста, квашенная с ягодами можжевельника*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300—500 г моркови, 20—25 г сухих ягод можжевельника, 2 г лаврового листа, 200 г соли.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, соединить с натертой на крупной терке морковью, посолить и тщательно перетереть до появления сока. Затем уложить овощи в эмалированную посуду, накрыть целыми капустными листьями, двумя слоями марли, деревянным кружком, положить гнет и выдержать при комнатной температуре 3—5 дней. Затем капусту отжать от рассола и плотно уложить в стеклянные банки, пересыпая ягодами можжевельника и измельченным лавровым листом. Отжатый сок довести до кипения, залить им капусту, накрыть банки металлическими лакированными крышками и стерилизовать: емкостью 3 л – 45 мин, 1 л – 10 мин. По окончании стерилизации банки закатать.

Если капусту хранят в прохладном помещении, то банки не нуждаются в стерилизации.

## *Капуста, квашенная с кориандром*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 500 г моркови, 800 г яблок, 5 г семян тмина, 0,2 г семян кориандра, 3 горошины душистого перца, 180 г соли.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, яблоки очистить и нарезать дольками. Все овощи соединить, посыпать семенами тмина, измельченными семенами

кориандра и душистого перца, посолить и тщательно перетереть до выделения сока. Затем выложить в эмалированную посуду, утрамбовать, покрыть целыми капустными листьями, двумя слоями марли, деревянным кружком, придавить грузом, оставить для брожения на 5—6 дней при комнатной температуре. Во время брожения капусту нужно протыкать заостренной деревянной палочкой, чтобы вышел газ. Когда рассол осветлится, убрать посуду с капустой в прохладное место.

### *Чехословацкий способ квашения капусты*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г соли, черный перец горошком, лавровый лист.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и измельчить. Капусту смешать с морковью и луком, пересыпать черным перцем горошком и измельченным лавровым листом. Овощную массу плотно уложить в эмалированную посуду, покрыть тканью, деревянным кружком и придавить грузом. Через 2 дня капусту проколоть в нескольких местах заостренной палкой для удаления образовавшихся газов. После того как капуста простоит при комнатной температуре 4 дня, ее нужно отжать от рассола и плотно уложить в стеклянные банки. Отжатый рассол довести до кипения и залить им капусту. Банки прикрыть прокипяченными металлическими крышками и поставить для стерилизации: емкостью 1 л – 10 мин, 3 л – 45 мин. После стерилизации банки герметично укупорить.

### *Капуста по-грузински*

Вам потребуются: 8 кг капусты, 100 г чеснока, 100 г хрена, 100 г зелени петрушки, 300 г свеклы, 3 стручка горького перца. Для рассола: на 4 л воды – 200 г соли, 200 г сахара.

*Готовим так.*

Кочаны капусты очистить от верхних зеленых и поврежденных листьев и нарезать на куски по 200 г. Измельчить чеснок, петрушку, натереть на терке хрен, свеклу нарезать ломтиками, все овощи плотно уложить в эмалированную посуду с добавлением целых стручков перца и залить теплым рассолом. Сверху положить груз (на 2 суток), затем поставить в прохладное

место. Капуста готова через 5 дней.

### *Капуста по-армянски*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 200 г чеснока, 550 г моркови, 300 г кореньев (сельдерей, петрушка, пастернак), 4 стручка горького перца, 50 г листьев вишни (можно использовать сухие листья), 200 г свеклы, 2 лавровых листа, щепотка корицы.

Для маринада: 5 л воды, 150 г соли, 2 лавровых листа, 10—12 горошин черного перца.

*Готовим так.*

Воду довести до кипения, растворить в ней соль, положить черный перец горошком и измельченный лавровый лист, прокипятить 2 мин и охладить.

Капусту нарезать крупными кусками. Чеснок разделить на зубчики, замочить на 2 ч в теплой воде, очистить и измельчить. Перец почистить, удалить плодоножки. Коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) очистить и нарезать вдоль на 6– 7 частей. Свеклу и морковь нарезать тонкими пластинами. На дно емкости уложить листья капусты и вишни. Затем рядами: нарезанную капусту, чеснок, коренья, овощи. Сверху уложить листья вишни, накрыть марлей, деревянным кружком и прижать гнетом. Емкость залить маринадом так, чтобы его уровень был на 4—5 см выше уровня капусты и держать при комнатной температуре 5 суток, а затем поставить в прохладное место.

### *Капуста ароматная*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг свеклы, 400 г чеснока, 2 корня пастернака, 2 корня сельдерея, перец горький, лавровый лист.

Для заливки: на 5 л заливки – 150—200 г соли, 150 г сахара.

*Готовим так.*

Кочан капусты очистить от зеленых листьев, разрезать вместе с кочерыжкой на 10—12 частей. Свеклу и морковь очистить, вымыть и нарезать пластинками. Чеснок очистить и измельчить. Корни пастернака и сельдерея очистить и нашинковать соломкой. Все овощи аккуратно перемешать, пересыпая черным перцем горошком и измельченным лавровым листом, сложить в эмалированную посуду и залить кипящей заливкой. Сверху закрыть полотняной тканью, деревянным кружком и придавить гнетом. Через 3—4 дня капуста готова, ее следует поставить в

прохладное место.

### *Капуста, квашенная с вином*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300—500 г моркови, 1/2 бутылки вина «Монастырская изба«, 200 г соли.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, соединить с натертой на крупной терке морковью, посолить и тщательно перетереть до появления сока. Затем плотно уложить овощи в эмалированную посуду, залить вином, накрыть целыми капустными листьями, двумя слоями марли, деревянным кружком, положить гнет и выдержать при комнатной температуре 3—5 дней. После этого вынести капусту в погреб.

### *Капуста, квашенная с водкой*

Вам потребуются: 10 кг капусты, 300 г моркови, 25 г семян тмина или укропа, 200—230 г соли, 50 г водки, 50 г сахара.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, все перемешать, заправить солью, сахаром, посыпать семенами тмина или укропа и перетереть до обильного появления сока. Капусту плотно уложить в банки емкостью 3 л, придавить грузом и выдержать 2 дня при комнатной температуре. Затем проткнуть ее деревянной палочкой, чтобы вышли газы, образующиеся при брожении, и оставить еще на один день. После этого сделать в капусте небольшое углубление, всыпать туда 1/3 стакана сахара и влить 1/3 стакана водки, закрыть банки полиэтиленовыми крышками и поставить в погреб.

### *Капуста, квашенная кочанами в рассоле*

Вам потребуются: Для рассола: на 1 л воды – 40 г соли.

*Готовим так.*

Кочаны одинакового размера очистить от верхних зеленых листьев и кочерыжки и уложить рядами в бочку. Сверху закрыть их целыми капустными листьями, залить рассолом, придавить гнетом. Бочку с капустой оставить при комнатной температуре до окончания брожения (осветления рассола), а затем перенести в

прохладное место.

### *Комбинированный способ квашения капусты*

Вам потребуются: 10 кг капусты (3 целых кочана, а остальная капуста для шинкования), 300 г моркови, 170 г соли, 80 г сахара.

*Готовим так.*

Капусту, предназначенную для измельчения, тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Смешать шинкованную капусту с морковью, посыпать солью, сахаром и тщательно перетереть до образования сока. Дно эмалированной посуды выстлать целыми капустными листьями, затем уложить часть шинкованной капусты с морковью. На этот слой разложить целые кочаны капусты, промежутки плотно заполнить шинкованной массой и покрыть ею кочаны сверху. Капусту закрыть целыми капустными листьями, накрыть двумя слоями марли, деревянным кружком и придавить грузом. За все время брожения кружок должен быть покрыт соком. Для предохранения капусты от неприятного вкуса и запаха ее ежедневно нужно протыкать в нескольких местах заостренной деревянной палочкой, чтобы вышел газ. Брожение длится 5—6 дней при комнатной температуре, а затем посуду нужно убрать в прохладное место.

### *Капуста, маринованная за сутки*

Вам потребуются: 1 кочан капусты, 1 свекла, 1 морковь, 5—8 зубчиков чеснока.

Для маринада: на 1 л воды – 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли, 1 стакан яблочного уксуса.

*Готовим так.*

Кочан капусты разрезать на 8 частей и вырезать кочерыжку. Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

В воду положить сахар, соль, влить яблочный уксус и подсолнечное масло, довести до кипения.

Капусту, морковь, свеклу и чеснок смешать, выложить в банку и залить кипящим маринадом так, чтобы овощи были полностью закрыты. Через сутки капуста готова.

### *Капуста маринованная (1)*

Вам потребуются: 3 кг капусты, 3 моркови, 4 головки чеснока, 3 пучка кинзы или петрушки.

Для рассола: 11/2 л воды, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан растительного масла, 1—2 лавровых листа, 2 ст. ложки соли,1/4 стакана 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Капусту нарезать крупными кусками, добавить нарезанную кружочками морковь, нашинкованный пластинками чеснок и изрубленную зелень кинзы или петрушки. Все компоненты перемешать, уложить в эмалированную посуду. В воду положить сахар, лавровый лист и соль, прокипятить 3—5 мин, влить уксус и залить этим горячим рассолом капусту. Сверху покрыть марлей, подержать при комнатной температуре 3 дня, а затем переложить капусту в банки и убрать в холодильник.

## *Капуста маринованная (2)*

Вам потребуются: 3 кг капусты, 3 моркови.

Для рассола: 2 стакана воды, 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, 5—6 горошин черного перца, 2 лавровых листа.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, все перемешать и плотно сложить в стеклянную или эмалированную посуду.

В воду положить сахар, соль, лавровый лист, перец, влить растительное масло, прокипятить 3—5 мин, добавить уксус и залить этим горячим рассолом капусту. Сверху покрыть марлей, подержать при комнатной температуре 3 дня, затем переложить капусту в банки и убрать в холодильник.

## *Маринованная капуста «Пальчики оближешь»*

Вам потребуются: 4 кг капусты, 1—11/2 кг моркови, 5—6 головок чеснока. Для рассола: 11/2 л воды, 3 ст. ложки соли, 1 стакан сахара, 1 стакан уксуса, 1 стакан растительного масла, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа.

*Готовим так.*

Кочан капусты очистить от зеленых и поврежденных листьев и разрезать на 8 частей вместе с кочерыжкой. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и нарезать пластинками. Все овощи сложить в эмалированную кастрюлю.

Воду довести до кипения, растворить в ней сахар, соль, добавить перец, лавровый лист, растительное масло, довести до кипения, снять с огня и влить уксус. Этим рассолом залить капусту, накрыть деревянным кружком и придавить тяжелым грузом. Капусту выдержать в течение 24 ч при комнатной температуре, после чего разложить ее по банкам и залить этим же рассолом.

### *Солянка*

Вам потребуются: 2 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 500 мл растительного масла, 1500 мл воды, 500 г томатной пасты, 1 ст. ложка 80%-ной уксусной кислоты, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Нашинковать капусту, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Обжарить лук и морковь в растительном масле, соединить с капустой, влить воду и тушить 20 мин. Затем добавить томатную пасту и соль. Варить полчаса, влить уксусную кислоту. Готовую солянку разложить в стерилизованные банки и закатать.

### *Солянка с грибами*

Вам потребуются: 2 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 2 кг жареных грибов, 1 стакан томатной пасты, 500 г растительного масла, 3 ст. ложки сахара, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Обжарить лук и морковь в растительном масле, соединить с капустой и грибами, влить оставшееся масло, положить томатную пасту, посыпать сахаром, солью и тушить 40 мин, а затем разложить в стерилизованные банки и закатать.

### *Витаминный салат (без тепловой обработки)*

Вам потребуются: 5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг красного сладкого перца, 350 г сахара, 4 ст. ложки соли, 500 мл 9%-ного уксуса, 500 г растительного масла.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать. Луковицы разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами. Перец

очистить от семян, разрезать на 4 части и каждую часть нашинковать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Измельченные овощи сложить в большой таз, посыпать сахаром, солью, сбрызнуть уксусом и заправить маслом. Всю массу осторожно перемешать, разложить в чистые банки, утрамбовать деревянной скалкой и оставить открытыми на 3 дня, а затем закрыть салат полиэтиленовыми крышками и поставить в прохладное место. Ассорти долго хранится и вкуса не теряет.

### *Салат из белокочанной капусты и свеклы*

Вам потребуются: на 1 кг салата: 550 г капусты, 300 г свеклы, 50 г растительного масла, 100 г лука, 5 г сахара, 5 г соли, 5 г лимонной кислоты, 5 г горчичного порошка, 10 г 6%-го (7 г 9%-ного) уксуса.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, соединить с капустой, мелко нарезанным луком, добавить растительное масло, лимонную кислоту, горчичный порошок, сахар, соль. Все компоненты тщательно перемешать, смесь уложить в подготовленные банки емкостью 1/2 л, закрыть их прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С 35 мин. После окончания стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном, охладить и поставить на хранение в прохладное место.

### *Салат из белокочанной капусты с хмели-сунели*

Вам потребуются: На 1 кг салата: 800—850 г капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка хмели-сунели, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 150 г лука, 1 чайная ложка сахара, 25 г свежей зелени или 5 г сушеной зелени (укроп, кинза или петрушка), соль по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту очистить от верхних зеленых и поврежденных листьев, тонко нашинковать, поместить в эмалированный таз, прибавить соль и тщательно перетереть до появления сока. Затем прибавить растительное масло, хмели-сунели, лимонную кислоту, сахар, мелко нарезанную свежую или сушеную зелень и измельченный лук. Массу тщательно перемешать, смесь уложить в подготовленные банки емкостью 1/2 л, закрыть их

прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С 35 мин. После окончания стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном, охладить и поставить на хранение в прохладное место.

### *Салат из капусты с орехами*

Вам потребуются: На 1 кг салата: 700 г капусты, 150 г лука, 85 г очищенных грецких орехов, 30 г соли, 30 г 6%-ного (или 20 г 9%-ного) уксуса, чеснок и красный молотый перец по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту очистить от верхних зеленых и поврежденных листьев, тонко нашинковать, высыпать в кипящую воду, бланшировать в течение 3—5 мин, опустить в холодную воду, а затем отжать. Добавить к ней измельченный репчатый лук, толченые орехи, чеснок, нарезанный пластинками, уксус, соль и перец. Перемешав все компоненты, сложить их плотно в подготовленные стеклянные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С 15 мин. После окончания стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном, охладить и поставить на хранение в прохладное место.

### *Капустный салат с оливками и маслинами*

Вам потребуются: На 1 кг салата: 650—665 г квашеной капусты, 175 г оливок, 125 г маслин, 4—5 горошин черного перца, 20– 30 г растительного масла, 20 г нашинкованной моркови, 4—5 лавровых листа, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Квашеную капусту выложить в эмалированный таз, добавить натертую на крупной терке морковь, полить оливковым или подсолнечным маслом, положить лавровый лист, перец горошком, добавить консервированные маслины и оливки целыми и без косточек. Массу тщательно перемешать, уложить в подготовленные банки емкостью 1/2 л и стерилизовать при 110 ˚С 45 мин.

### *Овощной салат «Кубанский»*

Вам потребуются: Для приготовления 10 кг салата: 2 500 г

свежей капусты, 1 500 г сладкого зеленого перца, 3 950 свежих помидоров (в молочной спелости или бурые), 1 200 г репчатого лука, 600 г подсолнечного масла, 200 г соли, пряности.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин и охладить. Сладкий перец нарезать на полоски шириной 5—7 мм, помидоры разрезать на 6—10 частей, лук нарезать на пластинки толщиной 3—5 мм.

Подготовленные овощи сложить в эмалированный таз, послойно пересыпая солью (20 г соли на 1 кг овощей), и через 10—15 мин переложить на сито для отделения сока. Капусту засолить отдельно. В дальнейшем сок нужно использовать для растворения уксусной эссенции. Измельченные овощи, отделенные от сока, уложить в стерилизованные стеклянные банки, на дно которых налить 2—3 ст. ложки прокаленного и охлажденного подсолнечного масла, и положить пряности: 2—4 горошины душистого перца, 1—2 бутончика гвоздики, 1– 2 лавровых листа. Овощи в банках залить раствором уксусной кислоты в овощном соке (на 1 стакан сока добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции). Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 25 мин, 1 л – 30 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

## *Салат овощной «Белоцерковский»*

Вам потребуются: Для приготовления 10 кг салата: 4 350 г свежей капусты, 1 700 перца сладкого, 1 700 г моркови, 1 120 г репчатого лука, 910 г подсолнечного масла, 200 г соли, пряности.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, бланшировать в кипящей воде в течение 1 мин и охладить. Морковь измельчить в виде лапши и бланшировать в течение 8—10 мин, охладить. Сладкий перец нарезать на полоски шириной 5—7 мм, лук нарезать на пластинки толщиной 3—5 мм.

Подготовленные овощи сложить в эмалированный таз, послойно пересыпая солью (20 г соли на 1 кг овощей), и через 10—15 мин переложить на сито для отделения сока. Капусту засолить отдельно. В дальнейшем сок нужно использовать для растворения уксусной эссенции. Измельченные овощи, отделенные от сока, уложить в стерилизованные стеклянные банки, на дно которых налить 2—3 ст. ложки прокаленного и

охлажденного подсолнечного масла, и положить пряности: 2—4 горошины душистого перца, 1—2 бутончика гвоздики, 1– 2 лавровых листа. Овощи в банках залить раствором уксусной кислоты в овощном соке (на 1 стакан сока добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции). Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 20 мин, 1 л – 25 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

## *Салат из овощей без уксуса*

Вам потребуются: 4 кг капусты, 2 кг репчатого лука, 2 кг кислых яблок, 2 кг сладкого перца, 2 кг помидоров, 3 полные ст. ложки соли. На банку емкостью1/2 л: 1—2 лавровых листа, 3 горошины черного перца.

*Готовим так.*

Морковь отварить до полуготовности, очистить и нарезать соломкой. Луковицы очистить, разрезать пополам и нашинковать тонкими полукольцами. Яблоки очистить от семян и нарезать тонкими дольками. Каждый помидор разрезать на 4 части. Перцы очистить от семян, разрезать каждый на 4 части вдоль и нарезать поперек соломкой. Капусту тонко нашинковать. Все овощи (кроме помидоров) сложить в большой таз, посолить и аккуратно перемешать, не перетирая руками. На дно каждой банки емкостью 1/2 л положить лавровый лист, перец, 2 разрезанных помидора и плотно утрамбовать салат. Затем банки накрыть крышками, стерилизовать 30 мин, закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до полного остывания. Хранить салат в темном прохладном месте. При подаче на стол салат заправить маслом или майонезом.

# Краснокочанная капуста

## *Салат из краснокочанной капусты (1)*

Вам потребуются: 1 кг краснокочанной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар, уксус по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, опустить в кипящую воду на 2 мин, перемешать и отцедить через дуршлаг. Затем переложить ее в салатницу, сбрызнуть лимонной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать. Капуста приобретет красивый красный цвет. Салат заправить растительным маслом, сахаром, солью и добавить лимонной кислоты или уксуса. Вкус должен быть остро-сладковатый.

## *Салат из краснокочанной капусты (2)*

Вам потребуются: 300 г краснокочанной капусты, 1 небольшая луковица,1/2 лимона, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка воды, черный молотый перец, немного сахара, соль, 1 чайная ложка растительного масла.

*Готовим так.*

Капусту и лук мелко нарезать тонкой соломкой, влить лимонный сок, уксус и подслащенную воду, добавить масло и пряности, посолить и перемешать.

## *Салат из маринованной краснокочанной капусты*

Вам потребуются: 400 г краснокочанной капусты, 1—2 ст. ложки уксуса, 11/2 ст. ложки растительного масла, 3 чайные ложки сахара, кусочек корицы, 2 бутончика гвоздики, соль.

*Готовим так.*

Гвоздику и корицу залить 50 мл кипящей воды и проварить в течение 5 мин, отвар слить.

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть до появления сока. Затем отжать, залить уксусом, добавить сахар, масло, отвар гвоздики и корицы и перемешать.

## *Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоками*

Вам потребуются: 600 г краснокочанной капусты, 2 помидора, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

*Готовим так.*

Капусту очистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду и нашинковать соломкой. Затем посолить, дать постоять 15 мин, отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных помидоров, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать зеленью петрушки и укропа.

## *Салат из краснокочанной капусты с чесноком*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень, соль.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой, слегка перетереть с солью, добавить толченый чеснок, растительное масло и лимонный сок. Украсить веточкой петрушки или укропа.

## *Салат «Экспресс»*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты,1/2 стакана мелко нарезанного лука, сахар, соль, майонез.

*Готовим так.*

Нашинкованную капусту посыпать солью и перетереть до появления сока, затем добавить сахар, измельченный лук, майонез и все тщательно перемешать.

## *Салат из краснокочанной капусты с майонезом*

Вам потребуются: 400 г краснокочанной капусты, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, сок из лимона или уксус, соль, сахар.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать мелкой соломкой, выложить в кастрюлю, влить немного кипятка, посолить, добавить немного

уксуса и варить в открытой посуде в течение 5—10 мин (вода должна испариться). Капусту сбрызнуть кислотой, чтобы она приобрела красивый красный цвет, охладить. После охлаждения перемешать с майонезом, мелко нарезанными огурцами и репчатым луком, приправить солью и сахаром. Выложить в салатницу, посыпать зеленым луком. Подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

### *Салат из краснокочанной капусты со сливками*

Вам потребуются: 300 г краснокочанной капусты, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 морковь, 100 г сливок, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать соломкой, добавить рубленые яйца, натертую на крупной терке морковь, соль и все перемешать. Овощи посыпать зеленым луком и полить сливками.

### *Салат из краснокочанной капусты с яблоками*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты, 3—4 яблока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать соломкой вместе с кочерыжкой и перетереть с солью, яблоки нарезать кубиками. Капусту смешать с яблоками, уложить на блюдо и полить растительным маслом.

### *Салат из краснокочанной капусты с яблоками и луком*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты, 3 яблока, 1 луковица, 3– 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, залить небольшим количеством кипящей воды, посолить, добавить 1/2 ст. ложки уксуса и нагревать, непрерывно помешивая. Когда капуста осядет, откинуть ее на дуршлаг и охладить. Лук очистить и мелко нарезать, яблоки натереть на крупной терке. Все перемешать, заправить солью, сахаром, уксусом, растительным маслом. Салат украсить измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из краснокочанной капусты с соленым огурцом и*

### *яблоком*

Вам потребуются: 300 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1/2 стакана салатной заправки, соль. Для заправки: 1/2 стакана подсолнечного масла 2 ст. ложки уксуса, 4 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой и перетереть с солью. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать брусочками. Луковицу мелко нашинковать. Все компоненты смешать и залить салатной заправкой.

**Приготовление салатной заправки.** Чеснок потолочь, тщательно перемешать с маслом, уксусом, солью и перцем до получения однородной массы.

### *Салат из краснокочанной капусты, яиц, лука и яблок*

Вам потребуются: 300 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 1 яйцо, сваренное вкрутую, уксус, сахар, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, опустить в подсоленный кипяток со щепоткой сахара на 5—7 мин, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, сбрызнуть уксусом, перемешать, охладить. Лук нарезать полукольцами, посолить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. Яблоки натереть на крупной терке. Все продукты перемешать, полить маслом, добавить соль, сахар, уксус по вкусу, выложить горкой в салатницу, украсить ромашкой из сваренного вкрутую яйца, веточками петрушки.

### *Салат из краснокочанной капусты со сметаной*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты, 150 г сметаны, тертый хрен, сахар, лимонный сок, перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и обдать холодной кипяченой водой. В сметану влить лимонный сок, положить тертый хрен, перец, сахар и соль. Этой заправкой полить капусту, все тщательно перемешать и охладить.

### *Салат из краснокочанной капусты с хреном*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты, 2 ст. ложки готового хрена, 2 луковицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Капусту нарезать соломкой вместе с кочерыжкой, добавить хрен, рубленый лук, соль и заправить растительным маслом.

### *Салат из краснокочанной капусты с хреном и овощами*

Вам потребуются: 500 г краснокочанной капусты, 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 луковица, уксус, соль, сахар, растительное масло.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью. Яблоки и огурцы очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Все компоненты смешать с хреном, добавить соль, сахар по вкусу, полить растительным маслом и оставить на 2 ч. Украсить веточкой петрушки.

### *Салат из краснокочанной капусты с фасолью*

Вам потребуются: 400 г краснокочанной капусты, 1/2 стакана мелкой фасоли, 2 яблока, 1 луковица, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту нарезать тонкой соломкой, яблоки и лук мелко нашинковать, фасоль отварить. Все компоненты смешать, заправить маслом, сахаром, солью.

### *Салат «Январыч»*

Вам потребуются: 200 г краснокочанной капусты, 4 моркови, 4 соленых огурца, 1 луковица, 8 ст. ложек измельченных орехов, растительное масло, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Капусту, нашинкованную тонкой соломкой, перетереть с солью, залить кипятком. Выдержать под крышкой 30 мин, а затем откинуть на дуршлаг. Добавить в нее морковь, натертую на терке, мелко нарезанные соленые огурцы, лук и орехи. Заправить салат

растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

### *Салат из краснокочанной капусты с вином*

Вам потребуются: 400 г краснокочанной капусты, 50 г репчатого лука, 50 г орехов (лучше миндаля), 100 г яблок, 1/2 стакана сухого красного виноградного вина, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, сок 1 лимона, красный молотый перец, соль и сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, посолить и слегка перетереть. Очищенные лук, яблоки и орехи мелко нарезать и смешать с приготовленной капустой. Горчицу растереть с маслом, прибавить зелень петрушки и, растирая все, медленно доливать вино. Приготовленный соус заправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Капусту перемешать с соусом и выложить в салатницу.

### *Салат из краснокочанной капусты с овощами*

Вам потребуются: 1 кочан краснокочанной капусты, 1—2 моркови, 4 сладких перца, 2 маринованных огурца, 2 яблока, 1 луковица. Для заливки: 200 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки уксуса, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, залить горячей подсоленной водой и накрыть крышкой на 5 мин, а затем откинуть на дуршлаг. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, остальные овощи и яблоки нарезать соломкой. Все перемешать и заправить заливкой. Дать настояться 20 мин.

### *Салат из краснокочанной капусты с медом и яблоками*

Вам потребуются: 200 г краснокочанной капусты, 2 ст. ложки меда, 1 яблоко, 21/2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и слегка перетереть с солью. Затем смешать ее с медом, яблоком, нарезанным дольками, и заправить маслом.

### *Салат из красно– и белокочанной капусты*

Вам потребуются: 100 г краснокочанной капусты, 100 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 чайная ложка натертого хрена, 1 чайная ложка лимонного, яблочного или вишневого сока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г хрустящих кукурузных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью, добавить мелко нашинкованный лук, хрен, сок, полить маслом, перемешать. Сверху посыпать хрустящими хлопьями и измельченной зеленью.

## *Капуста краснокочанная с вином*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, 2 яблока, 1 стакан красного сухого вина, 1 ст. ложка муки, соль, сахар, перец, 2 гвоздики, виноградный уксус.

*Готовим так.*

Капусту очистить от верхних листьев, промыть и тонко нашинковать. Корень петрушки, корень сельдерея и яблоки очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и измельчить. Корнеплоды, яблоки и лук выложить на сковороду с растительным маслом и поджарить до зарумянивания, затем положить капусту, влить вино, добавить приправы и тушить до мягкости. Муку слегка поджарить на растительном масле, положить в капусту, перемешать, довести до кипения и приправить по вкусу.

## *Капуста краснокочанная под соусом*

Вам потребуются: 1 небольшой кочан краснокочанной капусты, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, виноградный уксус или лимонный сок, сахар, перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, опустить в кипящую подсоленную и подслащенную воду и отварить до готовности. Лук очистить, мелко нашинковать, спассеровать на растительном масле до золотистого цвета, добавить в него муку, подрумянить и развести холодным капустным отваром. В получившийся соус выложить капусту, сбрызнуть виноградным уксусом или

лимонным соком, посолить, поперчить и довести до кипения. Капусту подавать в горячем виде.

### *Капуста краснокочанная квашеная*

Вам потребуются: 10 кг краснокочанной капусты, 2 кг кислых яблок, 500 г лука, 25 г тмина или семян укропа, 200 г соли.

*Готовим так.*

Яблоки очистить, разрезать, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Лук очистить и измельчить. Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, смешать с яблоками, луком, тмином или укропом и плотно уложить в подготовленную посуду. Сверху накрыть марлей, сложенной в два слоя, деревянным кружком и придавить гнетом. Капусту держать 5—6 дней при комнатной температуре. Во время брожения протыкать капусту деревянной заостренной палочкой, чтобы вышел образовавшийся газ. Если этого не сделать, то капуста приобретет неприятный вкус и запах. Когда сок осветлится – капуста готова и ее нужно вынести в прохладное помещение или поместить в холодильник.

### *Капуста краснокочанная маринованная*

Вам потребуются: 3 кочана краснокочанной капусты (около 6 кг), 3 зубчика чеснока, черный перец горошком, 80 г соли. Для маринада: на 1 500 мл воды – 2 ст. ложки сахара, 3 бутончика гвоздики, 330 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать и сложить в таз. Зубчики чеснока очистить, разрезать на половинки и положить в капусту, добавить соль, обильно посыпать черным перцем горошком и тщательно перемешать.

**Приготовление маринада.** Воду довести до кипения, положить в нее сахар, гвоздику, поварить 2—3 мин, снять с огня и влить уксус.

Дно банок выложить целыми капустными листьями, заполнить емкости капустой и залить маринадом. Банки закрыть марлей и оставить при комнатной температуре на 3 дня, затем закрыть полиэтиленовыми крышками и вынести в прохладное место. Приготовленная таким образом капуста готова уже через неделю.

### *Салат из краснокочанной капусты с яблоками*

Вам потребуются: На 1 кг салата: 750 г краснокочанной капусты, 50 г репчатого лука, 1 чайная ложка тертого хрена, 200 г яблок, 30 г 80%-ной уксусной кислоты, 3 лавровых листа, 2—3 бутончика гвоздики, корица на кончике ножа, 2—3 горошины черного перца, 60—80 г растительного масла, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Яблоки с плотной мякотью очистить от кожицы и семян и нарезать на дольки. Лук очистить и измельчить. Капусту мелко нашинковать и отварить в подсоленной воде (20—30 г соли на 1 л воды) до полуготовности. Затем отцедить ее, выложить в кастрюлю, добавить подготовленные яблоки хрен, лук, лавровый лист, гвоздику, корицу, черный перец горошком и растительное масло. Все компоненты тщательно перемешать, на умеренном огне довести массу до кипения, прибавить уксус и в горячем виде уложить в подготовленные стерилизованные банки. После этого банки накрыть прокипяченными металлическими крышками и поставить стерилизоваться при температуре 100 ˚С: емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 45 мин. Затем салат немедленно укупорить, перевернуть банки крышками вверх и охладить.

# Савойская капуста

## *Салат из савойской капусты с маслом и яблочным уксусом*

Вам потребуются: 500—600 г савойской капусты, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка помять, посыпать сахаром, влить уксус, масло и все перемешать.

## *Салат из савойской капусты и помидоров*

Вам потребуются: 500 г савойской капусты, 5 красных помидоров, 1 луковица, 1 веточка петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

*Готовим так.*

Капусту нарезать тонкой соломкой и перетереть с солью, добавить мелко нашинкованный лук, нарезанные дольки помидоров, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и перемешать. Сверху украсить салат веточкой петрушки.

## *Салат из савойской капусты с овощами*

Вам потребуются: 300 г савойской капусты, 2 красных помидора, 1 сладкий красный перец, растительное масло, горчица, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать, добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры и измельченный соломкой печеный сладкий перец. Нарезанные овощи перемешать, полить растительным маслом, смешанным с горчицей, солью и сахаром.

## *Салат из савойской капусты с чесноком, луком, яблоком и хреном*

Вам потребуются: 1/4 кочана савойской капусты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яблоко, 1 ст. ложка хрена, растительное масло, уксус, соль, сахар, лимонный сок.

*Готовим так.*

Капусту вымыть, мелко нашинковать, слегка помять, добавить рубленый лук и чеснок, хрен, яблоко и лимонный сок. Все компоненты смешать с маслом, уксусом, солью и сахаром.

### *Салат из савойской капусты с яблоками и чесноком*

Вам потребуются: 500 г савойской капусты, 2 яблока, 5 зубчиков чеснока, зелень петрушки, соль, майонез.

*Готовим так.*

Капусту мелко нашинковать, посолить, слегка помять, смешать с яблоками, нарезанными ломтиками, толченым чесноком. Салат полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из савойской капусты с грецкими орехами и чесноком*

Вам потребуются: 400 г савойской капусты, 2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать соломкой, добавить 3 ст. ложки воды и припустить на медленном огне (10—12 мин), а затем охладить.

Орехи измельчить, растереть вместе с чесноком, добавить сок лимона, соль, перец, и, постепенно вливая теплое растительное масло, взбить. Готовый соус охладить и залить капусту.

# Брюссельская капуста

## *Салат из брюссельской капусты (1)*

Вам потребуются: 200 г брюссельской капусты, 1 луковица, зелень сельдерея, петрушки и укропа, майонез, соль.

*Готовим так.*

Кочанчики капусты срезать, нашинковать, смешать с нарезанным луком, укропом и сельдереем, посолить, заправить майонезом.

## *Салат из брюссельской капусты (2)*

Вам потребуются: 200 г брюссельской капусты, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 яблоко, соль, сахар, 3 ст. ложки майонеза.

*Готовим так.*

Кочанчики капусты срезать, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, добавить лук, огурец, яблоко, нарезанные кубиками, и заправить майонезом, сахаром.

## *Салат из брюссельской капусты сборный*

Вам потребуются: 800 г брюссельской капусты, 100 г редиса, 2 помидора, зеленый салат, сахар, 1 стакан майонеза, вода, соль.

*Готовим так.*

Кочанчики капусты срезать, промыть, отварить в воде, заправленной солью и сахаром, до мягкости и откинуть на дуршлаг. Полить остывшую капусту майонезом, украсить редиской, листьями салата, ломтиками помидоров.

## *Салат из брюссельской капусты в маринаде*

Вам потребуются: 500 г брюссельской капусты, 3 чайные ложки тертого хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, зелень петрушки, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Кочанчики тщательно вымыть, залить небольшим

количеством кипящей воды и потушить. Затем отвар слить, капусту выложить в салатницу и заправить маринадом, приготовленным из растительного масла, лимонного сока, хрена, мелко нарезанного лука, измельченной зелени петрушки и соли.

### *Бульон с брюссельской капустой*

Вам потребуются: 750 мл мясного бульона, 150 г брюссельской капусты, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Мясной бульон приготовить отдельно. Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде до готовности. Горячую капусту положить в тарелки, залить горячим мясным бульоном и посыпать измельченным укропом.

### *Брюссельская отварная капуста (гарнирная)*

Вам потребуются: 300 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль.

*Готовим так.*

Кочанчики капусты опустить в подсоленную кипящую воду и варить, не закрывая крышкой, до мягкости, а затем выложить шумовкой на сито. После этого кочанчики положить на блюдо и полить заправкой из поджаренных сухарей на масле.

### *Брюссельская капуста по-румынски*

Вам потребуются: 500 г брюссельской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

*Готовим так.*

Кочанчики тщательно вымыть, нашинковать и обжарить в растительном масле на слабом огне до зарумянивания, периодически помешивая и подливая, если нужно, воду. Готовую капусту посолить и посыпать черным молотым перцем. При желании можно подкислить лимонной кислотой, растворенной в кипяченой воде.

### *Брюссельская капуста по-венгерски*

Вам потребуются: 500 г брюссельской капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 11/2 ст. ложки тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде, отцедить, заправить маслом, сметаной, посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку на 5—7 мин.

# Цветная капуста

## *Салат из цветной капусты*

Вам потребуются: 500 г цветной капусты, уксус, 2 ст. ложки растительного масла, 1 вареное яйцо, зелень петрушки, зеленый лук, перец, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту сварить, разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, перец, посыпать измельченным яйцом, нашинкованным зеленым луком и изрубленной зеленью петрушки, перемешать и выложить в салатницу.

## *Салат из цветной капусты с яйцами и помидорами*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 2 помидора, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. ложки майонеза, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Капусту разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде. Помидоры нарезать дольками, яйца – кружочками. Все компоненты соединить, заправить майонезом, посолить, перемешать и посыпать сверху измельченной зеленью укропа.

## *Салат из цветной капусты с яйцом*

Вам потребуются: 500 г цветной капусты, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 11/2 ст. ложки столового уксуса, 1 чайная ложка сахарного песка, соль, перец.

*Готовим так.*

Сварить капусту так, чтобы она была не очень мягкой (20– 30 мин), разобрать на соцветия, добавить уксус, соль, сахар, черный молотый перец и залить растительным маслом. Сложить капусту в салатницу и посыпать сверху мелко рубленными крутыми яйцами и зеленым луком.

## *Салат из цветной капусты с морковью и огурцами*

Вам потребуются: 200 г цветной капусты,1/2 лимона, 1 морковь, 1 свежий огурец, растительное масло, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Цветную капусту перебрать, вымыть, ошпарить, мелко порубить, соединить с морковью, натертой на терке, нарезанным огурцом, посолить, выложить в салатницу и заправить растительным маслом и соком лимона. Салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

## *Салат из цветной капусты с майонезом*

Вам потребуются: 500 г цветной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 70 г майонеза (или 3 ст. ложки растительного масла), зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Отваренную цветную капусту, соленый огурец, лук, зелень нарезать, заправить майонезом и посолить. Вместо майонеза можно использовать растительное масло.

## *Салат из цветной капусты с редисом и лимоном*

Вам потребуются: 300 г цветной капусты, 250 г редиса, сок 3/4 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке зелени петрушки или укропа и зеленого лука, сахар, перец, соль.

*Готовим так.*

Редис нарезать соломкой. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить, разделить на соцветия, порезать и перемешать с редисом. Из растительного масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Сверху салат посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

## *Салат из цветной капусты и кабачков*

Вам потребуются: 500 г цветной капусты, 1 средний кабачок, 200 г майонеза (растительного масла), сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту отварить до готовности, разделить на соцветия.

Кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и, опустив в подсоленный кипяток, варить до готовности. Затем откинуть его на дуршлаг, перемешать с вареной капустой, посолить. Салат залить майонезом, смешанным с сахаром.

### *Салат из цветной капусты с кукурузой*

Вам потребуются: 200 г цветной капусты, 2 свежих огурца, 150 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, 170 г майонеза, 70 г сметаны, зелень укропа, уксус, соль.

*Готовим так.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подкисленной уксусом воде, охладить и нашинковать. Свежие огурцы нарезать соломкой, добавить измельченный лук, половину кукурузы, рубленые белки яиц, измельченную зелень укропа, посолить, заправить смесью майонеза и сметаны, выложить в салатницу, украсить оставшейся кукурузой и тертыми желтками яиц.

### *Салат из цветной капусты с грецкими орехами*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 200 г майонеза, 200 г чищеных грецких орехов, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, тщательно промыть их и отварить в подсоленной воде. Воду отцедить, а соцветия охладить. Майонез смешать с лимонным соком, молотыми орехами, залить этим соусом капусту, аккуратно перемешать и дать постоять 1 ч.

### *Суп из цветной капусты*

Вам потребуются: 1 крупная головка цветной капусты, 4 моркови, 2 корня петрушки, 2 чайные ложки муки для заправки, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка масла или маргарина, 2 ст. ложки муки для клецек, 1 яйцо, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, опустить в кипяток (11/2 л) и сварить до готовности. Морковь и петрушку очистить, нашинковать соломкой и добавить к капусте. Заправить суп

сметаной с мукой и посолить по вкусу. Из яйца и муки замесить тесто для клецек, брать его ложкой и опускать в кипящий суп. После того как клецки всплывут, суп готов. Посыпать его измельченной зеленью укропа.

### *Суп из цветной капусты с зеленым горошком и гренками*

Вам потребуются: Для бульона: 2 л воды, 400 г мяса, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 луковица. 11/2 л бульона из мяса и овощей, 1 небольшой кочан цветной капусты, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г сметаны, 1 чайная ложка муки, зелень петрушки и укропа, соль. Для гренков: 1 батон, 2 яйца, 100 г сыра, соль.

*Готовим так.*

В кастрюлю положить куски мяса, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и варить на слабом огне 2—3 ч. За 30 мин до готовности в бульон положить слегка подпеченный лук и коренья. Готовый бульон процедить.

Цветную капусту разобрать на соцветия, залить подсоленной водой на 1 ч. Затем опустить ее в кипящий на слабом огне бульон на 15 мин, после чего добавить консервированный горошек вместе с жидкостью, прокипятить. Заправить суп сметаной, смешанной с мукой, посолить по вкусу, довести до кипения и посыпать измельченной зеленью. Подать с гренками. **Приготовление гренок.** С черствого батона срезать корку, нарезать кубиками, обмакнуть их во взбитые яйца, запанировать в тертом на мелкой терке сыре, выложить на смазанный жиром противень и поместить в горячую духовку на 15 мин.

### *Цветная капуста отварная*

Вам потребуется: цветная капуста (количество произвольное).

*Готовим так.*

Цветную капусту тщательно промыть и замочить на 15 мин в слегка подсоленной или подкисленной уксусом воде, чтобы удалить имеющихся между соцветиями вредителей. Затем разобрать ее на соцветия, опустить в кипящую подсоленную воду, быстро довести до кипения и варить на медленном огне 10—15 мин без крышки и 15—20 мин под крышкой. После чего воду отцедить, капусту выложить на тарелку и полить растительным или растопленным сливочным маслом.

## *Цветная капуста в сухарях*

Вам потребуются: 600 г цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, панировочные сухари, соль.

*Готовим так.*

Капусту разобрать на соцветия, промыть, отварить в соленой воде. При подаче к столу полить сливочным маслом с поджаренными в нем сухарями.

## *Цветная капуста с зеленым горошком*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 150 г свежего зеленого гороха, 2 луковицы, 1 небольшая морковь, 150 г брынзы, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нашинковать, цветную капусту разобрать на соцветия и тщательно промыть, горошек отварить до готовности, брынзу измельчить.

На сковороде растопить масло, положить в него лук, морковь и цветную капусту и поджарить до зарумянивания. Затем соединить обжаренные овощи с отваренным горохом, посыпать брынзой и запекать в духовке до тех пор, пока брынза не расплавится.

## *Запеченная цветная капуста с кукурузой*

Вам потребуются: 1 кочан цветной капусты, 100 г консервированной кукурузы, 100 г натертого сыра, зелень петрушки, сахар, соль.

Для соуса: 100 мл молока, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка сливочного масла, 100 мл сливок жирностью 20– 30%, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли.

*Готовим так.*

Головку цветной капусты разобрать на соцветия, опустить в подсоленную и подслащенную кипящую воду и варить в течение 5—7 мин. Затем выложить ее на сито, дать стечь воде и переложить в форму для запекания.

Сливочное масло растопить на сковороде, всыпать муку и слегка поджарить. Затем, при непрерывном помешивании, вливать небольшими порциями молоко и сливки. Соус должен

иметь однородную консистенцию. Далее положить в соус консервированную кукурузу, сахар, перец, соль и все тщательно перемешать. Готовый соус вылить на уложенную в форму капусту, сверху обсыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке в течение 15—20 мин до зарумянивания. Украсить блюдо мелко нашинкованной зеленью петрушки.

### *Запеканка из цветной капусты с яйцами*

Вам потребуются: 500 г цветной капусты, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень укропа, сахар, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту разобрать на соцветия, опустить в подсоленный и подслащенный кипяток на 15—20 мин, затем обжарить на масле. Яйца взбить со сметаной, посолить, залить капусту и запечь в духовке. Перед подачей на стол посыпать черным молотым перцем и измельченной зеленью укропа.

### *Цветная капуста в тесте*

Вам потребуются: 500 г цветной капусты, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 стакана молока, 100 г муки, 50 г сливочного масла, сахар, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, залить подсоленной водой на 1 ч, чтобы избавиться от возможных насекомых. Затем капусту опустить в подсоленный кипяток со щепоткой сахара на 10—15 мин, после чего откинуть на дуршлаг и охладить. Белки яиц взбить в густую пену. Приготовить тесто из сметаны, молока, муки, соли, желтков и взбитых белков. Соцветия капусты обмакнуть в тесто и обжарить на масле до золотистого цвета. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Цветная капуста с соусом из сыра*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка толченых сухарей, сахар, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки натертого твердого сыра, 2 желтка, 1/2 чайной

ложки лимонного сока, соль.

*Готовим так.*

Капусту разобрать на соцветия и отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности. Сваренные соцветия отцедить, затем смочить их в яйце, обвалять в муке, снова смочить в яйце и поджарить на разогретой с маслом сковороде до зарумянивания.

**Приготовление соуса.** Муку поджарить на масле до золотистого цвета, развести ее отваром, в котором варилась капуста, добавить соль, черный перец, натертый сыр и варить на медленном огне около 8—10 мин. Перед тем как соус снять с огня, добавить желтки, предварительно взбив их с небольшим количеством лимонного сока. Соус перемешать и подать к капусте.

### *Цветная капуста запеченная*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 2 желтка, 3 ст. ложки натертого сыра, лимонный сок, 1 чайная ложка толченых сухарей, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту разобрать на соцветия и отварить в большом количестве воды с добавлением сахара и соли, а затем выложить на сито и остудить. Слегка подогреть в масле 1 ст. ложку муки, развести молоком, добавить 2 сырых желтка, лимонный сок, 1 ст. ложку тертого сыра и тщательно перемешать. Капусту уложить в огнеупорную посуду, залить соусом, посыпать сверху оставшимся сыром, обложить кусочками масла и в конце посыпать толчеными сухарями. Посуду поставить на несколько минут в духовку, запечь и немедленно подать на стол.

### *Цветная капуста, запеченная в майонезе*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 1 баночка майонеза.

*Готовим так.*

Капусту отварить до полуготовности, разобрать ее на соцветия, уложить в смазанную жиром форму, залить майонезом и запечь в духовке.

### *Цветная капуста, жаренная во фритюре*

Вам потребуются: 1 головка цветной капусты, 2 яйца, растительное масло, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности и разобрать на соцветия.

Яйца смешать с солью и перцем. В яичную смесь обмакнуть капусту и тотчас же опустить в горячее масло. Жарить до подрумянивания. Подать как гарнир к птице.

## *Капуста цветная квашеная*

Вам потребуются: Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли, 3 г лимонной кислоты.

*Готовим так.*

Головки цветной капусты вымыть, очистить от листьев, разобрать на соцветия. Подготовленную капусту бланшировать 3—4 мин в кипящей подсоленной или подкисленной воде (1 г лимонной кислоты или 10 г соли на 1 л воды) и остудить в холодной воде.

Плотно уложить капусту в посуду и залить холодным рассолом. Сверху накрыть холстом или марлей, положить деревянный кружок и прижать гнетом. Держать при комнатной температуре. Когда начнется брожение (заливка мутнеет, на поверхности образуется пена), перенести капусту в холодное место.

## *Цветная капуста маринованная*

Вам потребуются: Для маринада: на 1 л воды – 170 г 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, кусочек корня хрена, 3 розетки укропа, семена горчицы.

*Готовим так.*

Головки цветной капусты разобрать на соцветия, опустить их на 3 мин в подсоленную и подкисленную лимонной кислотой кипящую воду, а затем сложить в подготовленные банки емкостью 1 л.

**Приготовление маринада.** Воду довести до кипения, положить в нее сахар, соль, кусочки корня хрена, укроп, семена горчицы, проварить 2—3 мин, снять с огня и влить уксус. Капусту залить маринадом и поставить для стерилизации на 15 мин.

## *Салат из цветной капусты «Деликатесный»*

Вам потребуются: 1 кг цветной капусты, 600 г крепких красных помидоров, 150 г сладкого перца, 100 г растительного масла, 50 г сахара, 30 г соли, 40 г чеснока, 40 г 9%-ного уксуса, пучок зелени петрушки.

*Готовим так.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, тщательно промыть, отварить в течение 5 мин и остудить.

**Приготовление маринада.** Помидоры окунуть на 5—6 с в горячую воду, снять кожицу и вместе с очищенным перцем и чесноком пропустить через мясорубку. В массу влить уксус, растительное масло, всыпать соль, сахар и измельченную петрушку. Посуду поставить на огонь, довести до кипения, опустить в маринад капусту и варить при непрерывном помешивании 30—35 мин. Затем разложить салат в стерилизованные банки, закатать прокипяченными металлическими крышками, перевернуть вверх дном и укутать. Держать так до полного остывания.

# Кольраби

### *Салат из кольраби*

Вам потребуются: 1 шт. кольраби, 1 морковь, 1 луковица, майонез, соль.

*Готовим так.*

Очистить и натереть на крупной терке кольраби и морковь, соединить с мелко нашинкованным луком, посолить и заправить майонезом.

### *Салат «Весенний» с кольраби*

Вам потребуются: 100 г кольраби, 100 г зеленого салата, 1 морковь, 1 редька, 1 огурец, 1 яйцо, 200 г кефира, лимонный сок, соль, сахар.

*Готовим так.*

Подготовленную зелень салата порезать полосками, морковь и кольраби очистить от кожицы, вымыть и натереть на терке, редьку и огурцы нарезать небольшими ломтиками. Все компоненты смешать, полить кефиром, заправить солью, сахаром и лимонным соком. При подаче украсить дольками вареного яйца.

### *Салат из кольраби с солеными огурцами*

Вам потребуются: 1—2 шт. кольраби, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, соль, укроп, перец, майонез.

*Готовим так.*

Кольраби и корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с очищенными от кожицы и семян и нарезанными ломтиками огурцами, рубленым яйцом, добавить соль, перец, майонез и все тщательно перемешать. Готовый салат посыпать укропом.

### *Салат из кольраби с зеленым луком и маслом*

Вам потребуются: 850 г кольраби, 100 г зеленого лука, 3 ст.

ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Кольраби очистить, вымыть и натереть на крупной терке, смешать с нашинкованным зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

### *Салат из кольраби с помидорами*

Вам потребуются: 300 г кольраби, 1 помидор, 1/2 луковицы, зелень укропа, 50 г сметаны или 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Капусту очистить и нарезать тонкой соломкой, мелко нашинковать лук, помидоры, зелень укропа. Все компоненты смешать и поставить в холодное место на 30 мин. Затем салат посолить и заправить сметаной или растительным маслом.

### *Салат из кольраби с перцем*

Вам потребуются: 1 шт. кольраби, 3 сладких перца, 1—2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки лимонной кислоты, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Капусту очистить и нарезать соломкой. Перец очистить от плодоножки и семян и тонко нашинковать. Лук очистить и нарезать полукольцами. Все соединить, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать с растительным маслом. При подаче салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из кольраби с яблоками*

Вам потребуются: 300 г кольраби, 1 большое яблоко, зелень петрушки, 50 г сметаны или растительного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Капусту очистить и нарезать соломкой, добавить нашинкованные яблоки, зелень петрушки, посыпать сахаром, посолить, заправить сметаной или растительным маслом, перемешать и сразу же подавать к столу.

### *Салат из кольраби и хрена*

Вам потребуются: 500 г кольраби, 2 ст. ложки тертого хрена, 100 г сметаны, сахар, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Капусту очистить, натереть на крупной терке, перемешать с хреном, всыпать сахар, соль, перемешать, выложить в салатницу и заправить сметаной. Сверху украсить салат измельченной зеленью петрушки.

### *Кольраби фаршированная*

Вам потребуются: 1 кг кольраби, 100 г говядины, 100 г томатной пасты, 5 яиц, 100 г растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Кольраби очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде до полуготовности, а затем чайной ложкой удалить сердцевину и в образовавшееся отверстие положить фарш. Фаршированные кольраби уложить в кастрюлю, добавить немного воды, масла и тушить до готовности. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. **Приготовление фарша.** Мелко нарубить говядину, вареные яйца, сердцевину кольраби, добавить томатную пасту, посолить и обжарить на жире.

**Брокколи (спаржевая капуста)**

### *Салат из брокколи с огурцом*

Вам потребуются: 500 г брокколи, 1 соленый или маринованный огурец, 1—2 моркови, 30 г зеленого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки тмина, уксус или лимонный сок, сахар, перец, соль.

*Готовим так.*

Тмин залить горячей водой, выдержать 20—30 мин, а затем отцедить жидкость в отдельную посуду. Брокколи отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать воде стечь, разрезать на кусочки длиной 3—4 см. Морковь отварить, очистить и натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нашинковать. Все компоненты перемешать и заправить растительным маслом, уксусом или лимонным соком и водой, в которой замачивался тмин. Сверху салат посыпать сахаром, солью, перцем и перемешать.

## *Салат из брокколи с луком и яблоками*

Вам потребуются: 300 г брокколи, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Брокколи отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать воде стечь, охладить, разрезать на кусочки длиной 3—4 см. Луковицу мелко нашинковать, яблоко очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, полить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

# Пекинская капуста

## *Салат из пекинской капусты с соленым огурцом и зеленым горошком*

Вам потребуются: 100 г пекинской капусты, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки нашинкованного зеленого лука, майонез, соль.

*Готовим так.*

Соленый огурец очистить и нарезать маленькими кубиками, пекинскую капусту нашинковать соломкой. Смешать огурец, капусту, зеленый горошек, зеленый лук, посолить и заправить майонезом.

## *Салат из пекинской капусты с корейской морковью, кукурузой и курицей*

Вам потребуются: 100 г пекинской капусты, 2 ст. ложки корейской моркови, 2 ст. ложки консервированной кукурузы, 150 г вареной куриной грудки, 1 ст. ложка натертого сыра, майонез, соль.

*Готовим так.*

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками, смешать с тонко нашинкованной пекинской капустой, кукурузой, морковью, сыром, посолить и заправить майонезом.

## *Салат из пекинской капусты и крабовых палочек*

Вам потребуются: 100 г пекинской капусты, 100 г крабовых палочек, 1 вареное яйцо, 1 свежий огурец, зелень укропа, майонез, соль.

*Готовим так.*

Крабовые палочки измельчить, добавить нарезанный кубиками свежий огурец, тонко нашинкованную пекинскую капусту мелко нарезанное яйцо, посолить, заправить майонезом и украсить сверху измельченной зеленью укропа.

## *Салат из пекинской капусты с овощами*

Вам потребуются: 100 г пекинской капусты, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1/2 луковицы, лимонный сок, оливковое масло, майонез, соль.

*Готовим так.*

Огурец и помидор нарезать кружочками, лук и пекинскую капусту тонко нашинковать. Все смешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить смесью оливкового масла и майонеза.

## *Суп из пекинской капусты*

Вам потребуются: 200 г пекинской капусты, 2 шт. картофеля, 100 г репчатого лука, 1 морковь, лимонный сок, лавровый лист, зелень укропа, перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель, морковь и лук очистить, нарезать соломкой, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности овощей, добавив лавровый лист и черный перец горошком. Когда овощи сварятся, положить в суп мелко нашинкованную пекинскую капусту, сахар, соль, лимонный сок и варить не больше 1 мин. Затем снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень укропа, закрыть крышкой и дать потомиться несколько минут, после чего сразу же подавать на стол.

## *Капуста пекинская маринованная*

Вам потребуются: 1 кг пекинской капусты, 300 г сладкого перца, 300 г репчатого лука, 1 стручок горького красного перца. Для маринада: 1 л воды, 100 мл яблочного уксуса, 100 г сахара, 50 г соли.

*Готовим так.*

Капусту вымыть, нарезать крупными кусками. Лук репчатый очистить и нарезать кольцами. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать крупной соломкой или кольцами. Плотно уложить подготовленные овощи в стерилизованную банку, залить кипящим маринадом, положить в заготовку стручок острого горького перца, закрыть крышкой. Хранить в холодном месте.

# Морская капуста

## *Морская капуста с овощами в томатном соусе*

Вам потребуются: 200—300 г мороженой морской капусты, 1 морковь, 1/2 свеклы, 1/2 стакана томатного соуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Морскую капусту обжарить на масле и охладить. Морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке, соединить с капустой, добавить томатный соус, посолить и перемешать.

## *Икра из морской капусты*

Вам потребуются: 300 г мороженой морской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 ст. ложки томатной пасты, перец, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить, мелко нашинковать и спассеровать на масле. Морскую капусту мелко нарезать, отварить и обжарить в отдельной посуде в течение 15—20 мин при непрерывном помешивании. За 5 мин до конца обжаривания добавить пассерованный лук, томатную пасту, соль и перец. Подавать блюдо в холодном виде.

## *Икра из морской капусты с овощами*

Вам потребуются: 400 г мороженой морской капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 морковь, 100 г пшеничного хлеба, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Морскую капусту мелко нашинковать, залить подсоленным кипятком (3—5 частей на 1 часть капусты) и в закрытой посуде варить на слабом огне 40 мин. Затем отвар слить, капусту охладить. Луковицу очистить, мелко нашинковать и поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Морковь очистить, натереть на крупной терке, выложить на сковороду к луку и обжарить до мягкости. Соленые или консервированные огурцы очистить от кожицы и семян, мелко нарубить и отжать сок. Все

смешать с замоченным и отжатым черствым хлебом и дважды пропустить через мясорубку. Массу обжарить, заправить солью, перцем и охладить. Посыпать рубленой зеленью.

### *Икра «Дары моря»*

Вам потребуются: 300 г вареной морской капусты, 300 г консервированного кальмара, 3 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 чайная ложка уксуса, сахар, перец, соль.

*Готовим так.*

Вареную морскую капусту нарезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле до образования сухой корочки на срезах. Нашинкованную морковь поджарить на растительном масле до готовности.

Из консервированного кальмара, обжаренной морской капусты и моркови приготовить фарш и перемешать с томатным соусом. **Приготовление соуса.** Нашинкованный лук обжарить на растительном масле с мукой до кремового цвета, разбавить кипятком, добавить томатную пасту, уксус, соль, сахар и кипятить 2—3 мин.

### *Салат островной*

Вам потребуются: 2 стакана маринованной морской капусты, 100 г отварных кальмаров, 1/2 стакана маринованного репчатого лука, 1/2 стакана растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Смешать капусту с кальмарами, нарезанными соломкой, и маринованным луком, посолить, заправить маслом.

### *Маринованная морская капуста*

Вам потребуются: 1 кг мороженой морской капусты.

Для маринада: 4—5 стаканов воды, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 150—200 мл уксуса, 5 горошин душистого перца, 2 бутончика гвоздики, лавровый лист, соль.

*Готовим так.*

Морскую капусту отварить, охладить, нашинковать в форме лапши.

В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, перец,

лавровый лист и варить при слабом кипении 10—15 мин. Полученный раствор выдержать в течение 20—30 мин, процедить, охладить, добавить по вкусу уксус, хорошо перемешать. Капусту залить маринадом и выдержать в течение 8—10 ч в холодильнике. Подавать к рыбным блюдам или использовать для приготовления салатов.

### *Салат из морской капусты диетический*

Вам потребуются: 2 стакана консервированной морской капусты, 300 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 сладкий перец, 1 огурец, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

*Готовим так.*

Белокочанную капусту тонко нашинковать, перетереть с солью, слегка отжать. Перец нарезать соломкой. Подготовленные овощи, лук и морскую капусту смешать, посыпать сахаром и заправить маслом. Салат украсить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

### *Салат дальневосточный*

Вам потребуются: 2 стакана маринованной морской капусты, 1 стакан белокочанной квашеной капусты, 3 шт. отварного картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Смешать морскую и белокочанную квашеную капусту, кубики отварного картофеля и измельченный лук, посолить, заправить маслом и хорошо перемешать.

### *Салат из консервированной морской капусты с зеленым горошком*

Вам потребуются: 2 банки консервированной морской капусты, 1—2 ст. ложки риса, 100 г зеленого горошка, 2 луковицы, зеленый лук, зелень петрушки или укропа, соль.

*Готовим так.*

Рис сварить в подсоленной воде, промыть, охладить. Репчатый лук нарезать кольцами, зеленый лук нашинковать. Рис смешать с капустой, репчатым и зеленым луком, зеленым горошком, посолить. Сверху салат украсить измельченной

зеленью петрушки и зеленым луком.

### *Салат осенний*

Вам потребуются: 2 стакана маринованной морской капусты, 1 огурец или 2 помидора (соленых или маринованных), 1 редька, 1/2 стакана растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Капусту смешать с огурцом или помидорами, нарезанными ломтиками, тертой редькой и заправить маслом. При необходимости посолить.

### *Салат «Прибой»*

Вам потребуются: 200 г консервированной морской капусты, 11/2 стакана соленых или маринованных грибов, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки рубленого репчатого лука, 4 ст. ложки майонеза, соль.

*Готовим так.*

Все компоненты нарезать соломкой, перемешать, заправить майонезом, посолить и выложить в салатник.

### *Винегрет с морской капустой*

Вам потребуются: 1 банка консервированной морской капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец. 1 луковица, 2 шт. картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки уксуса, сахар, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Овощи измельчить, добавить морскую капусту, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, черным молотым перцем и солью и тщательно перемешать.

### *Салат из морской капусты с рыбой*

Вам потребуются: 400 г консервированной морской капусты, 1 луковица, 4 яйца, сваренных вкрутую, 300 г отварной рыбы, майонез, соль.

*Готовим так.*

Лук мелко порезать, яйца измельчить, отваренное филе рыбы нарезать небольшими кусочками. Лук, яйца и рыбу добавить в

капусту, посолить и заправить майонезом.

**Узелки на память**

• В плотно утрамбованной капусте, предназначенной для квашения, лучше сохраняется витамин С, который разрушается под влиянием кислорода воздуха.

Ценный источник питательных веществ – капустный рассол. Не выливайте его, подавайте к столу вместе с капустой. А можно и отдельно – к горячей вареной картошке, к жирному мясу. Некоторые используют капустный рассол при варке борщей, рассольников.

Если в тушеную свежую капусту добавить немного уксуса или лимонной кислоты, она не будет слишком мягкой.

Тушеная капуста будет вкуснее, если добавить в нее нашинкованные кислые яблоки.

Чтобы приготовить вкусный капустный фарш, обжаривайте капусту, предварительно ошпарив ее. Затем остудите и только после этого посолите. В этом случае начинка будет не слишком мокрой.

Чтобы цветная капуста при варке не желтела, добавьте в воду лимонный сок и варите при сильном кипении в открытой посуде или добавьте при варке 100 мл молока на 2 л воды.

Отваренную белокочанную капусту нужно отцеживать, иначе она будет водянистой, цветную же лучше хранить в отваре.

Семена тмина содержат до 7 % сильно пахнущего тминного масла, которое не только улучшает вкус квашеной капусты, но и препятствует развитию плесени.

Каждая из приправ (можжевельник, тмин, укроп, лавровый лист) придает капусте особый, изысканный вкус. Однако если тмин, укроп добавляют в капусту вместе с солью, то сушеные ягоды можжевельника или порезанные лавровые листья добавляют только при перекладывании уже заквашенной капусты в тару.

В квашеной капусте содержится 70—80 % витамина С. Однако надо следить, чтобы капуста всегда была покрыта рассолом, иначе содержание витамина в ней быстро снижается.

Отжимая и промывая квашеную капусту, вы значительно обедняете ее витаминную ценность.

Если кочаны капусты, предназначенные для квашения, подмерзли, необходимо снять с них верхние листья, положить кочаны в холодную воду на 10—12 ч. Капуста станет пригодной для квашения.

Чтобы квашеная капуста в кочанах была нежной и упругой, а рассол приятным, положите между рядами кочанов по горсти толченой кукурузы.

В пекинской капусте содержится вдвое больше витамина С, чем в листовом салате, а по содержанию белков она вдвое превосходит белокочанную капусту.

# ИЗ МОРКОВИ

### *Салат из вареной моркови*

Вам потребуются: 2 моркови, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, уксус, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Морковь тщательно вымыть, отварить, очистить, нашинковать мелкой соломкой, посыпать зеленым луком, полить уксусом, посолить, заправить растительным маслом.

### *Салат «Машат»*

Вам потребуются: 2 моркови, 1 яблоко, 1/2 яйца, 0,1 г лимонной кислоты, зелень.

*Готовим так.*

Свежую очищенную морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанное яйцо, сваренное вкрутую, лимонную кислоту, перемешать.

Подать в салатнице, уложив горкой, украсить зеленью.

### *Салат «Праздничный»*

Вам потребуются: 4 моркови, 3 яблока, 1 пучок зеленого лука, 150 г майонеза, соль.

*Готовим так.*

Этот салат готовят слоями в глубокой салатнице. Толщина слоев около 2—3 см. Первый слой – измельченный зеленый лук, затем идет слой яблок и слой моркови, натертых на мелкой терке. Сверху салат полить майонезом и слегка посолить.

### *Салат из моркови, яблок и сладкого перца*

Вам потребуются: 500 г яблок, 500 г моркови, 1 сладкий красный перец, 100 г сметаны, сахар, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, заправить солью, сахаром, сметаной. Все тщательно перемешать и выложить

горкой в салатницу. Сверху украсить салат веточками петрушки, колечками сладкого красного перца.

### *Морковь с хреном*

Вам потребуются: 200 г моркови, 4 ст. ложки тертого хрена, 1/8 стакана воды с уксусом, сахар, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с тертым хреном и залить водой с уксусом. Добавить по вкусу соль и сахар. Блюдо можно подавать к отварной говядине, жаркому, рубленым котлетам.

### *Салат из моркови с хреном и сметаной*

Вам потребуются: 2 моркови, 1 корень хрена, 50 г сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Морковь и хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, заправить солью, сахаром и сметаной. Все тщательно перемешать и выложить в салатницу. Сверху украсить зеленью петрушки.

### *Салат из моркови с хреном и яблоками*

Вам потребуются: 2 моркови, 1/4 корня хрена, 2 яблока, 1/2 лимона, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Очищенные морковь и хрен натереть на мелкой терке. Яблоки нарезать соломкой. Свежую лимонную цедру очень мелко нашинковать и соединить с морковью, хреном, лимонным соком и сахаром. Салат чуть-чуть посолить.

### *Салат из моркови с яблоками, хреном и сметаной*

Вам потребуются: 3—4 моркови, 2—3 ст. ложки натертого хрена, 100 г сметаны, 1—2 яблока, 1 ст. ложка майонеза, соль, сахар.

*Готовим так.*

Корень хрена залить водой на ночь, затем очистить и

натереть на мелкой терке. Морковь также натереть на мелкой терке, яблоки измельчить на крупной терке. Перемешать морковь с хреном и яблоками, посолить, посыпать сахаром, полить сметаной, смешанной с майонезом.

### *Салат из моркови с горохом*

Вам потребуются: 250 г моркови, 250 г зеленого гороха, 4 яблока, 1/2 стакана майонеза, сахар, соль.

*Готовим так.*

Отваренную морковь нарезать кубиками, смешать с отваренным зеленым горохом и нарезанными яблоками. Заправить майонезом, солью, сахаром.

### *Морковь с горошком под майонезом*

Вам потребуются: 400 г моркови, 150 г консервированного зеленого горошка, 25 г чеснока, 75 г майонеза, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой, смешать с зеленым горошком и майонезом, добавить мелко нашинкованный чеснок.

### *Морковь по-зимнему*

Вам потребуются: 200 г моркови, 50 г редьки, 70 г квашеной капусты.

Для заправки: растительное масло и лимонный сок (1:1), немного орехов.

*Готовим так.*

Морковь и редьку очистить, натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту и полить заправкой.

### *Салат из моркови и петрушки*

Вам потребуются: 200 г моркови, 150 г корня петрушки, 75 г сметаны, зелень петрушки, сахар, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Морковь и корень петрушки очистить, промыть, натереть на крупной терке, перемешать со сметаной, добавить по вкусу соль,

сахар, лимонный сок. Сверху салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из моркови и репы*

Вам потребуются: 2 моркови средней величины, 2 небольшие репы, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, соль.

*Готовим так.*

Морковь и репу очистить, вымыть, натереть на терке, добавить зелень петрушки, заправить подсолнечным маслом, уксусом, солью и тщательно все перемешать.

### *Салат из моркови, горошка и яблок*

Вам потребуются: 2 моркови, 1 яблоко, 50 г горошка, 2 ст. ложки сметаны, 11/2 чайные ложки сахара.

*Готовим так.*

Тертую морковь соединить со свежим или консервированным зеленым горошком, нарезанными яблоками, сметаной и сахаром.

### *Пикантная закуска*

Вам потребуются: 500 г моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки майонеза, 2 чайные ложки тертого хрена, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить лимонный сок, мелко нашинкованный лук, хрен, соль, измельченную зелень петрушки и заправить майонезом.

### *Салат морковный с яйцом*

Вам потребуются: 1 вареная морковь, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, майонез, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Яйцо отварить вкрутую, очистить и мелко порезать. Вареную морковь и свежие огурцы нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, яйцо, посолить и заправить майонезом. Украсить салат

зеленью укропа.

### *Сельдь с морковью и луком*

Вам потребуются: 1 соленая сельдь, 3 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на растительном масле и остудить. Филе сельди без костей и кожи нарезать мелкими кубиками, перемешать с обжаренными овощами и слегка посолить. Закуску подать с картофельным пюре.

### *Салат из моркови «Иллюзия»*

Вам потребуются: 500 г моркови, 250 г мякоти свинины или говядины, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, растительное масло, черный и красный молотый перец, уксус, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать очень тонкой соломкой или натереть на терке, посолить, посыпать перцем, растертым чесноком и заправить уксусом по вкусу. Все перемешать, помять руками до мягкости, плотно закрыть крышкой и оставить на 30 мин.

Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле. Лук тонко нашинковать и спассеровать. Смешать морковь, мясо и лук, полить маслом, в котором жарилось мясо.

### *Салат из моркови с крапивой и чесноком*

Вам потребуются: 250 г моркови, 100 г листьев крапивы, 15 г чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, 100 г зеленого лука, 25 г лимонного сока, 15 г зелени петрушки, майонез, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанными листьями крапивы, толченым чесноком и грецкими орехами. Заправить салат майонезом с лимонным соком. Сверху украсить измельченной зеленью.

### *Салат из моркови с сыром*

Вам потребуются: 2 моркови, 100 г сыра, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 20 г зеленого лука, майонез, соль.

*Готовим так.*

Морковь и сыр натереть на мелкой терке, соединить, добавить измельченное яйцо и тонко нашинкованный зеленый лук, заправить солью и майонезом и перемешать.

## *Салат «Русский»*

Вам потребуются: 2—3 моркови, 2 яблока, 1 маленькая редька, 100 г свежей белокочанной капусты, зелень петрушки по вкусу. Для заправки: 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка столового уксуса или лимонного сока, сахарный песок, соль, перец по вкусу.

*Готовим так.*

**Приготовление салатной заправки.** Смешать подсолнечное масло, уксус или лимонный сок, соль, сахар, перец. Очистить морковь, яблоки, редьку, натереть их на крупной терке, добавить нашинкованную капусту и заправить салатной заправкой.

## *Салат «Парижский»*

Вам потребуются: 2—3 отварные моркови, 1 отварной корень сельдерея, 1 отварная свекла, 100 г отварной стручковой фасоли, 1 банка рыбных консервов в собственном соку или в масле, майонез, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Отваренные овощи мелко порезать, добавить размятые рыбные консервы (масло слить), тщательно перемешать и заправить майонезом. Украсить салат веточками петрушки.

## *Салат из овощей, сыра и рыбных консервов*

Вам потребуются: 1 большая вареная морковь, 100 г вареной свеклы, 100 г репчатого лука, 2 маринованных огурца, 2 вареных желтка, 1 банка рыбных консервов в масле, 200 г сыра, майонез, соль.

*Готовим так.*

Морковь и свеклу очистить и натереть на терке.

Этот салат выкладывается слоями: измельченные консервы, измельченный лук, майонез, морковь, измельченный лук

майонез, свекла, тертый сыр, майонез, мелко порезанные огурцы, майонез. Салат украсить тертым желтком.

### *Морковь с яблоками*

Вам потребуются: 300 г моркови, 300 г яблок, 2 лимона (2 апельсина), 50 г сахара.

*Готовим так.*

Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить нарезанные тонкой соломкой яблоки, лимонный сок, измельченную лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно перемешать. Вместо лимона можно использовать апельсин.

### *Салат из фруктов и овощей*

Вам потребуются: 250 г яблок, 250 г моркови, 50 г кураги, 25 г клюквенного варенья, 1/2 стакана сметаны.

*Готовим так.*

Сырую очищенную морковь и яблоки натереть на крупной терке или мелко нашинковать. Курагу промыть теплой кипяченой водой и оставить на 20—25 мин для набухания. Затем мелко нарезать, смешать с яблоками и морковью, добавить варенье, сметану. Все компоненты тщательно перемешать, уложить в салатник и посыпать мелко нарезанными яблоками и курагой.

### *Салат из моркови с курагой*

Вам потребуются: 2 моркови, 50 г кураги, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка воды.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить до готовности. Затем морковь остудить, смешать с размоченной и нашинкованной курагой, заправить сметаной, посыпать сахаром.

### *Салат морковный с апельсином*

Вам потребуются: 1 морковь средней величины, 1/2 апельсина (мякоть), 1 чайная ложка растительного масла, 1 ст.

ложка очищенных от шелухи жареных семечек подсолнуха.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с измельченной мякотью апельсина, залить растительным маслом и посыпать семечками подсолнуха.

### *Салат из моркови со сметаной и медом*

Вам потребуются: 6 шт. моркови, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки меда.

*Готовим так.*

Морковь очистить, нашинковать соломкой и заправить растопленным и остывшим медом и сметаной.

### *Салат из тертой моркови с вареньем и орехами*

Вам потребуются: 150 г моркови, 30 г варенья, 20 г очищенных грецких орехов, 30 г клюквы.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить варенье, уложить горкой в салатницу, украсить клюквой и посыпать поджаренными рублеными грецкими орехами.

### *Салат из моркови с бананами*

Вам потребуются: 200 г моркови, сок 1 лимона, зелень петрушки, 2 банана, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить ровным слоем на блюдо. Очистить бананы, нарезать мелкими ломтиками, уложить слоем поверх моркови. Блюдо полить соусом, приготовленным из сметаны, лимонного сока, соли и перца. Сверху посыпать зеленью петрушки.

### *Салат из моркови, творога и меда*

Вам потребуются: 2 средние моркови, 100 г творога, 1 ст. ложка меда.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Творог протереть сквозь сито, добавить растопленный и остывший мед и натертую морковь. Все тщательно перемешать.

### *Салат из свежей моркови с грецкими орехами*

Вам потребуются: 300 г моркови, 100 г яблок, 100 г грецких орехов, 100 г меда.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками. Ядра грецких орехов мелко порубить. Все смешать и залить растопленным и остывшим медом. Можно вместо меда заправить майонезом.

### *Салат из сырой моркови с медом, сиропом шиповника и орехами*

Вам потребуются: 2 моркови, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сиропа шиповника, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки толченых ядер грецких орехов.

*Готовим так.*

Морковь очистить, натереть на мелкой терке и соединить с растопленным и остывшим медом, сиропом шиповника, лимонным соком и мелко рублеными орехами.

### *Суп морковный*

Вам потребуются: 5 шт. моркови, 2 ст. ложки риса или вермишели, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана кислого молока, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, тщательно вымыть, нарезать мелкими кубиками, сложить в кастрюлю, залить 7—8 стаканами подсоленной воды и варить до мягкости. Затем прибавить рис или вермишель вместе с мукой, поджаренной на сливочном масле. Суп варить еще несколько минут, снять с огня, заправить мелко нарезанной зеленью петрушки, яйцами, кислым молоком.

### *Молочный суп с молодой морковью*

Вам потребуются: 2 пучка молодой моркови, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана молока, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками и варить до мягкости в подсоленной воде. Затем обжарить ее в небольшом количестве масла. Отдельно поджарить муку на сливочном масле, развести ее 4 стаканами воды, посолить, довести до кипения и опустить туда обжаренную морковь. Суп варить еще 10—15 мин. Незадолго до того как снять с огня, налить молоко. Готовый суп заправить черным молотым перцем и мелко нашинкованной зеленью петрушки.

## *Суп из моркови с рисом на курином бульоне*

Вам потребуются: Для бульона из куриных субпродуктов: 2 л воды, 600 г куриных субпродуктов (сердце, желудок, шея, голова, ноги, крылья), 1 луковица, 1 корень петрушки.

11/2 л бульона из куриных субпродуктов, 400 г моркови, 100 г сметаны, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 11/2 ст. ложки риса, 1 желток сырого яйца, 1—2 ст. ложки тертого хрена, сахар, соль.

*Готовим так.*

Куриные потроха (кроме печени) положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и варить 11/2—2 ч. За 30—40 мин до окончания варки положить крупно нарезанные репчатый лук и очищенный корень петрушки. Готовый бульон процедить. Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить на масле, посыпать мукой, еще слегка обжарить и выложить в бульон. Всыпать в него подготовленный рис и варить на слабом огне 15—20 мин. Сметану смешать с желтком, хреном, заправить суп, подогреть, но не кипятить, а затем подсластить и посолить по вкусу.

## *Суп-пюре из моркови*

Вам потребуются: 300 г моркови, 2 стакана молока, 2 чайные ложки сливочного масла, 40 г манной крупы, 10 г сахара, 1 яичный желток, 4 стакана воды.

*Готовим так.*

В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать

манную крупу, варить 10—15 мин, затем добавить вареную протертую морковь и сахар и довести до кипения. Суп заправить молочно-яичной смесью и подать со сливочным маслом.

### *Морковь по-корейски (1)*

Вам потребуются: 1 кг моркови, 4—5 ст. ложек уксуса, 1/2 стакана подсолнечного масла, 3 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 большая головка чеснока, щепотка молотого кориандра.

*Готовим так.*

Морковь натереть на специальной терке (тонко и удлиненно), смешать с уксусом, подсолнечным маслом, сахаром, черным молотым перцем, чесноком, пропущенным через чесночницу (чеснок добавлять в морковь после уксуса!), и молотым кориандром. Все аккуратно перемешать и подавать к столу.

### *Морковь по-корейски (2)*

Вам потребуются: 1 кг моркови, 2 луковицы, 1/2 стакана горячего подсолнечного масла, 2—3 головки чеснока, 2—3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, гвоздика, кориандр, лавровый лист.

*Готовим так.*

Гвоздику, кориандр и лавровый лист растереть в порошок. Чеснок очистить и пропустить через чесночницу. Морковь натереть на терке, слегка посолить, добавить немного уксуса и оставить на 2—3 ч, а затем сок слить. Лук мелко нашинковать, обжарить на растительном масле до темно-золотистого цвета, после чего лук выбросить, а горячим маслом полить морковь и сразу же добавить чеснок, красный молотый перец, гвоздику, кориандр, лавровый лист, сахар. Все аккуратно перемешать и подать к столу.

### *Морковь по-корейски (3)*

Вам потребуются: 1 кг моркови, 1/2 стакана растительного масла, 2—3 ст. ложки уксуса, 1 головка чеснока, 1/4 чайной ложки лимонной кислоты, сахар, соль.

*Готовим так.*

В сковороду налить подсолнечное масло и прокалить его. Затем выложить в него натертую на специальной терке морковь и потушить, помешивая, на слабом огне около 5 мин до полуготовности. За 1 мин до того, как выключить огонь, посолить добавить сахар, уксус, растертый чеснок и лимонную кислоту. Все перемешать и снять с плиты. После этого морковь охладить и подавать на стол. Морковь должна остаться полусырой.

### *Пюре морковное*

Вам потребуются: 500 г моркови, 2 стакана овощного бульона, 4—5 ст. ложек сливочного масла, щепотка сахара.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками, залить овощным бульоном и добавить щепотку сахара. Варить до полного выпаривания бульона. Затем готовую морковь полить разогретым сливочным маслом и в горячем виде протереть сквозь сито. Если пюре получится слишком густым, разбавить его горячим молоком до нужной консистенции.

### *Морковь тушеная*

Вам потребуются: 600 г моркови, 11/2 стакана молока, 6 чайных ложек сливочного масла, 2 чайные ложки пшеничной муки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, тщательно вымыть, нарезать небольшими кубиками, добавить 6 ст. ложек горячей воды, 4 чайные ложки сливочного масла, сахар, соль по вкусу, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем влить горячее молоко, добавить растертые вместе пшеничную муку и сливочное масло (по 2 чайные ложки) и прокипятить при непрерывном помешивании. Это блюдо можно использовать как гарнир к различным вторым блюдам или как самостоятельное блюдо с маслом.

### *Морковь, тушенная с рисом*

Вам потребуются: 1 кг моркови, 2 ст. ложки риса, 80 г сливочного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой,

положить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить водой или молоком, добавить сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности.

### *Морковь под белым соусом*

Вам потребуются: 600 г моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. ложки (без верха) муки, 1 стакан кислого молока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, сложить на глубокую сковороду, влить 1/2 стакана воды, положить сливочное масло и тушить до мягкости. Взбить яйца, добавить муку, кислое молоко и 1 стакан воды. Смесь посолить и поставить на огонь, после чего взбивать ее венчиком. Как только она закипит, опустить морковь и довести соус до кипения. При подаче на стол соус посыпать черным молотым перцем.

### *Морковь, тушенная с черносливом*

Вам потребуются: 300 г моркови, 60 г чернослива, 1 ст. ложка сливочного масла, 60 мл молока, сахар, соль.

*Готовим так.*

Чернослив предварительно замочить для набухания, а затем нашинковать его. Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и потушить в молоке до полуготовности, добавив сливочное масло. Затем добавить чернослив, сахар, соль и тушить до готовности.

### *Морковь, тушенная с зелеными помидорами*

Вам потребуются: 200 г моркови, 200 г зеленых помидоров,1/2 луковицы, 25 мл растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Очищенную морковь и зеленые помидоры нарезать соломкой, посолить, поперчить, залить маслом и тушить в течение 15 мин. Затем снять с огня, охладить, добавить растертые зубчики чеснока и мелко нашинкованный лук. Сверху блюдо украсить измельченной зеленью петрушки.

### *Морковь с зеленым горошком*

Вам потребуются: 600 г моркови, 11/2 стакана молока, 6 чайных ложек сливочного масла, 3 чайные ложки пшеничной муки, 250 г консервированного зеленого горошка, сахар.

*Готовим так.*

Морковь очистить, тщательно вымыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, влить 3 ст. ложки заливки из консервированного зеленого горошка, положить сливочное масло, закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем морковь посолить, добавить зеленый горошек и сахар (по вкусу), влить молоко, положить сливочное масло, смешанное с пшеничной мукой (по 3 чайные ложки), и кипятить 8—10 мин при непрерывном помешивании.

### *Яхния из моркови*

Вам потребуются: 1/2 моркови, 2 луковицы, 2 красных помидора (или 1 ст. ложка томатного пюре, разведенного водой), 4—5 ст. ложек сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка красного молотого перца, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко нашинковать и поджарить на масле. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и выложить к луку вместе с поджаренной мукой. Массу посыпать красным молотым перцем, развести 2 стаканами воды, посолить по вкусу и тушить около 10—15 мин. Затем положить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры (или томатное пюре, разведенное водой). Яхнию варить до готовности. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Морковь с маслом*

Вам потребуются: 500 г моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, соль, сахар.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю. Добавить туда сливочное масло, щепотку сахара, соль по вкусу и 1 кофейную чашку воды. Массу тушить на медленном огне, пока жидкость не испарится и морковь не начнет жариться. Готовое блюдо можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## *Морковь с чесноком*

Вам потребуются: 200 г моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 4—5 зубчиков чеснока, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Морковь нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды и тушить под закрытой крышке.

На сковороде распустить сливочное масло, обжарить чеснок, растертый с солью и нарезанной петрушкой, добавить морковь и еще раз слегка обжарить. Такую морковь можно использовать как гарнир или подать с отварным картофелем.

## *Морковь, жаренная с яйцами*

Вам потребуются: 600 г моркови, 5—6 ст. ложек сливочного масла, 4 яйца, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть и отварить в подсоленной воде.

Готовую морковь откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и нарезать мелкими кубиками. Затем обжарить ее в сливочном масле и смешать со взбитыми яйцами. Смесь подсолить по вкусу и посыпать черным молотым перцем, после чего слегка обжарить. Подавать в теплом виде.

## *Морковь под яично-сметанным соусом*

Вам потребуются: 200 г моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 20 г сливочного масла, тертые сухари, сахар, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, залить кипятком так, чтобы он едва покрывал морковь, всыпать сахар по вкусу и потушить под крышкой 20 мин. Яйцо взбить со сметаной и мукой, смешать с морковью, посолить, перемешать и выложить эту массу в сотейник, смазанный маслом, и посыпать сухарями. Сверху положить несколько маленьких кусочков сливочного масла, поставить в духовку и запечь.

## *Морковь, запеченная в духовке*

Вам потребуются: 750 г моркови, 5 ст. ложек сливочного

масла, 3/4 стакана натертого сыра, 3—4 яйца, 11/2 стакана свежего молока, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить на сковороду и тушить с 2 ст. ложками масла до мягкости, добавив небольшое количество воды и соль по вкусу. Затем снять ее с огня, смешать с натертым сыром, яйцами, молоком, толчеными сухарями и измельченной зеленью петрушки. Смесь тщательно перемешать, при необходимости досолить и выложить на смазанный маслом противень. Сверху блюдо полить оставшимся маслом и запечь в духовке.

## *Запеканка из моркови и картофеля*

Вам потребуются: 750 г картофеля, 4 моркови, 7 ст. ложек жира, 3 яйца, 11/2 стакана свежего молока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель тщательно вымыть, отварить в кожуре в подсоленной воде, очистить и нарезать ломтиками. Морковь очистить, натереть на крупной терке и потушить в жиру (3—4 ст. ложки). Лук мелко нашинковать и добавить к моркови. Массу посолить, посыпать перцем и перемешать.

Половину картофеля уложить на смазанный маслом противень. Выложить на него морковь и закрыть второй половиной картофеля. Запеканку полить оставшимся жиром и взбитой смесью из яиц и молока и посолить. Запекать в горячей духовке до образования румяной корочки.

## *Запеканка из моркови и творога*

Вам потребуются: 2 моркови (по 100 г), 1/4 стакана манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1/2 стакана творога, 2 ст. ложки молотых сухарей, сахар, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, нарезать кубиками, потушить в небольшом количестве воды и сливочного масла и протереть сквозь сито. Сварить густую манную кашу и соединить с морковью. Добавить протертый творог, сырые яйца, сахар, соль и тщательно перемешать.

Форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать

сухарями, наполнить морковной массой, разровнять, посыпать сухарями, полить сливочным маслом и запечь в духовке. Готовую запеканку подать со сметаной.

### *Котлеты из моркови*

Вам потребуются: 500 г моркови, 3/4 стакана молока, 21/2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, панировочные сухари, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Добавить туда горячее молоко, 1 чайную ложку сливочного масла, сахар и тушить на слабом огне до мягкости. Затем всыпать, помешивая, манную крупу и варить до загустения. Сваренную массу немного охладить, добавить сырые яйца, соль, хорошо размешать, разделить на котлетки, обвалять их в панировочных сухарях и поджарить на масле. При подаче на стол котлеты полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

### *Морковные котлеты с творогом*

Вам потребуются: 800 г моркови, 1 стакан молока, 11/2 ст. ложки сливочного масла, 100 г манной крупы, 150 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 6 ст. ложек молотых сухарей, 3 ст. ложки жира (для жарки), соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, добавить молоко и потушить. Затем всыпать манную крупу и варить до готовности. Массу немного охладить, добавить творог, яйца, сахар, соль и все тщательно перемешать. Затем сформовать котлетки, запанировать их в сухарях и обжарить в масле с обеих сторон.

### *Блины морковные*

Вам потребуются: 1 стакан муки, 1 чайная ложка свежих дрожжей, 2 моркови, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Воду нагреть до 30—35 °С, добавить пропущенную через

мясорубку очищенную морковь, предварительно разведенные в небольшом количестве воды дрожжи, сахар, соль, все перемешать и добавить муку. Тесто оставить для брожения в теплом месте на 1—2 ч. В процессе брожения тесто обминать. Жарить блинчики на растительном масле, подавать со сметаной.

### *Блинчики с морковью*

Вам потребуются: 400 г моркови, 2 чайные ложки сахара, щепотка корицы, 2—3 ст. ложки лимонного сока, 500 мл молока, 1 стакан муки, 3—4 яйца, масло, соль.

*Готовим так.*

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, смешать с сахаром, лимонным соком и корицей, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Взбить яйца, всыпать муку, щепотку соли и добавить столько молока, чтобы получилось жидкое тесто. Испечь тонкие блинчики, положить на них морковный фарш, завернуть конвертом и обжарить с обеих сторон.

### *Морковные оладьи*

Вам потребуются: 375 г моркови, 45 г сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан муки, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Затем положить в нее яйца, муку и соль. Массу тщательно перемешать и жарить на масле, как обычные оладьи.

### *Закуска из моркови и свеклы*

Вам потребуются: 500 г моркови, 500 г свеклы, 2—3 луковицы, 5—8 зубчиков чеснока, 3—4 ст. ложки томатной пасты, 3/4 стакана растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Натереть на крупной терке морковь и свеклу, соединить с луком, добавить томатную пасту, измельченный чеснок, соль и все тщательно перемешать. Массу тушить до готовности овощей, при необходимости подливая воду.

### *Сельдь с морковью и луком*

Вам потребуются: 1 соленая сельдь, 3 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла.

*Готовим так.*

Лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить на растительном масле и остудить. Филе сельди без костей и кожи нарезать мелкими кубиками и перемешать с обжаренными овощами. Закуску подать с картофельным пюре.

### *«Красная икра» из моркови и сельди*

Вам потребуются: 1 морковь с яркой мякотью, 200 г филе соленой сельди, 1 плавленый сырок, 30 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Морковь отварить, очистить, охладить и вместе с филе сельди два раза пропустить через мясорубку. Затем добавить натертый на мелкой терке плавленый сыр и сливочное масло. Все тщательно растереть и посолить по вкусу. «Икру» намазать на ломтики батона.

### *Икра из моркови со ставридой*

Вам потребуются: 4 моркови, 100 г филе слабосоленой ставриды, 1 луковица, 1 ст. ложка томатного пюре, 2 ст. ложки растительного масла.

*Готовим так.*

Морковь отварить в небольшом количестве воды, охладить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук обжарить, соединить с морковной массой и, помешивая, тушить 15—20 мин. Филе ставриды пропустить через мясорубку и тщательно перемешать с охлажденной овощной массой.

### *Плов с морковью и изюмом*

Вам потребуются: 300 г риса, 4 моркови, 100 г изюма, 250 мл молока, 75 г масла, сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками, залить молоком и тушить до готовности. Рис отварить в большом

количестве воды и откинуть на дуршлаг. Затем смешать рис с морковью, промытым изюмом, посыпать сахаром, выложить в смазанную маслом форму и довести до готовности в духовке.

### *Лапшевник с морковью*

Вам потребуются: 500 г моркови, 250 г лапши, 2 стакана молока, 60 г масла, 2 яйца, 100 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и потушить в молоке до готовности. Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, заправить маслом. Смешать лапшу с морковью, добавить масло и сырые яйца, посолить, выложить в смазанную маслом сковороду, полить сметаной и запечь в духовке.

### *Соус морковный*

Вам потребуются: 2—3 моркови, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Муку поджарить на масле, развести в 21/2 стакана бульона или воды. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке выложить в мучную заправку, посолить. Соус варить 30 мин, снять с огня и протереть сквозь сито. Массу заправить черным молотым перцем. Подают этот соус к жареным котлетам или шницелю.

### *Пряники из морковного жмыха*

Вам потребуются: 2 стакана морковного жмыха, 11/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана воды, мука, сахар, соль.

*Готовим так.*

При отжимании морковного сока образуется жмых. Смешать жмых, масло, воду, сахар и соль и добавить столько муки, чтобы получилось густое тесто. Раскатать его, вырезать пряники и выпечь их в духовке.

### *Хлебцы с морковью*

Вам потребуются: 8 ломтиков черствого белого хлеба, 300—

350 г моркови, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить в масле.

Ломтики хлеба смазать с двух сторон сливочным маслом, покрыть с одной стороны морковью, смешанной с густой сметаной, яйцом и солью и выложить на противень. Сверху хлебцы посыпать сыром и запечь в духовке.

## *Торт «Морковный»*

Вам потребуются: Для теста: 1 стакан моркови, натертой на мелкой терке, 1 стакан сахара, 200 г размягченного маргарина, 1/2 чайной ложки соды, 3 стакана муки.

Для крема: 100 г густой сметаны, 1/2 стакана сахара, 1 чайная ложка цедры лимона.

*Готовим так.*

Из муки, моркови, сахара, маргарина и соды замесить тесто и разделить его на несколько равных частей. Каждую часть раскатать в лепешку и испечь коржи в духовке. Холодную сметану взбить с сахаром и в готовый крем добавить лимонную цедру.

Коржи выложить стопкой, прослаивая их кремом, подровнять края и обмазать кремом. Дать постоять торту 5—6 ч.

## *Морковь пряная*

Вам потребуются: 500 г моркови, 200 г репчатого лука.

Для маринада: 3/4 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка тмина или семян укропа (молотых).

*Готовим так.*

Морковь нарезать кружочками и бланшировать 2 мин. Лук нарезать тонкими колечками, обдать кипятком, смешать с морковью и залить горячим маринадом. Морковь готова к употреблению после того, как маринад остынет.

## *Острая закуска из моркови*

Вам потребуются: 1 кг очищенной моркови.

Для маринада: 4—5 ст. ложек уксуса, 3 ст. ложки сахара, 1

чайная ложка соли, 1/2 стакана растительного масла, 1 большая головка чеснока, 10 грецких орехов, 2 чайные ложки семян кинзы, 1 чайная ложка черного молотого перца, красный молотый перец – на кончике ножа.

*Готовим так.*

Морковь натереть на крупной терке.

**Приготовление маринада.** Зубчики чеснока и ядра грецких орехов измельчить, семена кинзы обжарить и растолочь. Все компоненты перемешать в однородную массу.

Залить морковь маринадом, тщательно перемешать и поставить на сутки в холодное место. Подавать как гарнир к блюдам из рыбы или как самостоятельное блюдо.

## *Маринованная морковь для гарнира*

Вам потребуются: 1 кг моркови.

Для маринада: 4 стакана воды, 300 г сахара, 30 г лимонной кислоты, 10 горошин душистого перца.

*Готовим так.*

Морковь залить кипящей водой и сварить до полуготовности. Затем вынуть ее из отвара, очистить и нарезать тонкой соломкой или кубиками.

В кипящую воду положить сахар, душистый перец и лимонную кислоту, проварить 5 мин, снять с огня и остудить. Холодным маринадом залить морковь и дать ей постоять сутки. Перед подачей на стол маринад слить.

## *Морковь соленая*

Вам потребуются: Для заливки: на 1 л воды – 620 г соли.

*Готовим так.*

Не поврежденные корнеплоды тщательно вымыть щеткой, сполоснуть в нескольких водах, плотными рядами уложить в посуду, залить холодным рассолом, накрыть тканью, сложенной вдвое, сверху положить деревянный кружок и придавить гнетом. Выдержать морковь 2—3 дня при комнатной температуре, затем перенести в холодное место. В дальнейшем использовать соленую морковь для приготовления овощных блюд.

## *Морковь квашеная*

Вам потребуются: 3 кг моркови, 6 луковиц, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Морковь очистить, натереть на крупной терке и перемешать с сахаром и солью. Очищенный лук нарезать тонкими кружочками, смешать с морковью, плотно уложить в банку, закрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в холодильнике.

## *Морковь маринованная*

Вам потребуются: Для приготовления 5 л заливки: 250 г соли, 300—450 г сахара, 75—125 мл (5—8 ст. ложек) 80%-ной уксусной эссенции.

На банку емкостью 1 л: 4—5 горошин душистого и черного перца, 3—4 бутончика гвоздики, 1—2 лавровых листа, корица по вкусу.

*Готовим так.*

Для маринования используют молодые нежные корнеплоды с ярко-оранжевой окраской и небольшой сердцевиной. Корнеплоды тщательно вымыть, отрезать остатки ботвы и зеленые части, очистить от кожицы и бланшировать в кипящей подсоленной воде 2—5 мин (в зависимости от толщины корнеплодов), затем охладить в холодной воде и разрезать на кубики или кружочки. На дно каждой литровой банки положить специи, выложить нарезанную морковь и залить горячей маринадной заливкой. Наполненные емкости закрыть металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде 12—15 мин, а затем герметично укупорить.

## *Икра морковная*

Вам потребуются: 1 кг моркови, 500 г репчатого лука, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан растительного масла, 6 лавровых листьев, 3 зубчика чеснока, перец, соль.

*Готовим так.*

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить растительное масло, добавить 4 лавровых листа, посолить, закрыть крышкой и поставить тушить. Когда масса закипит, нагрев уменьшить и тушить до тех пор, пока лук не станет совершенно мягкой массой, покрытой красным маслом. Морковь

натереть на крупной терке, обжарить на сковороде в 2 ст. ложках растительного масла, добавить 1/2 стакана воды и потушить до мягкости. Соединить лук и морковь и, хорошо вымешав, поставить в нагретую духовку на 20—25 мин. В готовую икру положить лавровый лист, растертый с солью чеснок и поперчить. Икру можно хранить в закрытой стеклянной банке в холодильнике несколько месяцев.

### *Икра деликатесная*

Вам потребуются: 2 кг вареных опят, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 500 г растительного масла, 10 горошин черного перца, щепотка красного перца, 4—5 лавровых листьев, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Отваренные до полуготовности грибы пропустить через крупную решетку мясорубки. Морковь очистить, натереть на крупной терке и спассеровать до готовности. Лук очистить, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами, а затем спассеровать на растительном масле. В большую утятницу выложить грибы, морковь и лук, тщательно перемешать с оставшимся маслом, поставить в духовку и томить при температуре 200—250 °С в течение 21/2 ч. Готовую икру разложить в стерилизованные банки, закатать и вынести на холод.

### *Грибная закуска с морковью*

Вам потребуются: 3 кг опят, 1 кг лука, 1 кг моркови, 500 мл растительного масла, 500 мл томатного соуса, 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Очищенные грибы тщательно промыть и сварить в подсоленной воде до готовности. Лук очистить, разрезать пополам и нашинковать каждую половинку тонкими полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. В большой утятнице смешать вареные грибы, лук, морковь, масло, соус, соль и тушить 11/2 ч на медленном огне. Горячую закуску разложить в стерилизованные банки и закатать. Укутать до полного остывания.

### *Овощная икра с грибами*

Вам потребуются: 1 кг опят, 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг лука, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки томатного соуса, соль, сахар, перец горошком по вкусу.

*Готовим так.*

Подготовленные грибы и овощи пропустить через мясорубку, заправить солью, сахаром, растительным маслом, томатным соусом и тушить, накрыв крышкой, 1 ч. В стерилизованные банки положить горошины перца, наполнить горячей икрой, закатать и укутать одеялом до остывания.

## *Салат из моркови с орехами*

Вам потребуются: На 1 кг салата: 700 г моркови, 150 г лука, 85 г очищенных грецких орехов, 30 г соли, 30 г 6%-ного (или 20 г 9%-ного) уксуса, чеснок и красный молотый перец по вкусу.

*Готовим так.*

Морковь тщательно вымыть, отварить до мягкости в подкисленной уксусом воде, нарезать на кубики, добавить к ней измельченный репчатый лук, толченые орехи, чеснок, нарезанный пластинками, уксус, соль и перец. Перемешав все компоненты, сложить их плотно в подготовленные стеклянные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 100 °С 15 мин. После окончания стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном, охладить и поставить на хранение в прохладное место.

**Узелки на память**

• Чтобы очищенная морковь не почернела, ее хранят в посуде без воды, прикрыв влажной тканью.

Наиболее сочной бывает морковь с толстым недлинным корнеплодом.

С давних времен известно, что морковь лучше всего употреблять с жиром – растительным или сливочным маслом, сметаной или сливками. Каротин растворяется в жирах и усваивается полнее.

Чтобы морковь не темнела, кожицу с нее надо снимать очень тонко острым ножом.

При варке морковь кладут в кипящую воду и поддерживают равномерное кипение. Это предохраняет витамины от разрушения.

Очищенная морковь быстро вянет, поэтому лучше всего ее готовить перед употреблением.

Морковь, как и другие овощи, во избежание разрушения витаминов, варят и тушат в кастрюле с плотно прикрытой

крышкой.

При использовании сушеной моркови надо предварительно ошпарить ее кипятком и залить теплой водой на 1—2 ч для набухания. Варят ее в той же воде, в которой она была замочена, чтобы уменьшить потерю витаминов.

Морковь при хранении полезно пересыпать хвойными опилками влажностью 18—20 %. Они содержат эфирное масло скипидар, которое обладает дезинфицирующими свойствами и предохраняет овощ от белой гнили и прорастания. При этом морковь хорошо сохраняет сочность и плотность.

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ

### *Салат из свеклы*

Вам потребуются: 2—3 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, перец, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Свеклу сварить или испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, добавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатницу. Сверху посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки. Подать салат к жареному или вареному мясу.

### *Салат из свеклы и репчатого лука*

Вам потребуются: 2 вареные свеклы, 4 луковицы, тмин, хрен, сахар, 1/2 стакана салатной заправки.

Для салатной заправки: 6 ст. ложек растительного масла, 3 чайные ложки лимонного сока, сахар, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Свеклу отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке, лук очистить, разрезать пополам и нарезать каждую половинку тонкими полукольцами. Свеклу смешать с луком, добавить растертый тмин, хрен и сахар по вкусу, заправить салатной заправкой и перемешать. Выложить в салатницу и украсить колечками лука.

### *Салат из свеклы с пассерованным луком*

Вам потребуются: 500—600 г свеклы, 200—250 г картофеля,

150—200 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Свеклу и картофель отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками, лук спассеровать на растительном масле. Все перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

### *Салат из свеклы и зеленого лука*

Вам потребуются: 2 вареные и 1 сырая свекла, 200 г зеленого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль, сахар.

*Готовим так.*

Вареную и сырую свеклу очистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить растительным маслом, добавить соль и сахар по вкусу.

### *Салат из сырой свеклы*

Вам потребуются: 1 сырая свекла, 2 зубчика чеснока, лимонный сок, растительное масло (майонез), соль.

*Готовим так.*

Сырую свеклу очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить сок лимона, чеснок, растительное масло или майонез.

### *Свекла с сыром и чесноком*

Вам потребуются: 200 г свеклы, 2 зубчика чеснока, 40 г сыра, 40 г майонеза, соль, сахар.

*Готовим так.*

Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить измельченный чеснок, тертый сыр, немного сахара по вкусу и заправить майонезом.

### *Салат «Павлиний хвост»*

Вам потребуются: 1 свекла, 1 морковь, 2 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 2 яйца, 2 зубчика чеснока, соль.

*Готовим так.*

Свеклу, морковь, картофель тщательно вымыть, отварить в кожуре, охладить, очистить и натереть на мелкой терке. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать. Соленый огурец

измельчить, чеснок пропустить через чесночницу. Салат укладывать слоями, промазывая майонезом.

### *Салат «Французский»*

Вам потребуются: 1 свекла, 2 луковицы, 4 яйца, 300 г твердого сыра, 1 яблоко, соль по вкусу, майонез.

*Готовим так.*

Салат выкладывать слоями, подсаливая и промазывая каждый слой майонезом: вареная, натертая на крупной терке свекла, измельченный лук, измельченные вареные яйца, сыр, натертый на крупной терке, тертое яблоко.

### *Салат из свеклы и маринованных огурцов*

Вам потребуются: 1 свекла, 2—3 маринованных огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, сахар, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Печеную или вареную свеклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Соединить ее с мелко нарезанными огурцами, заправить солью, сахаром по вкусу, полить маслом, растертым с горчицей. Салат переложить в салатницу, украсить веточкой петрушки. Можно добавить 1—2 шт. маринованного сладкого перца, нарезанного соломкой.

### *Салат из свеклы и соленых огурцов*

Вам потребуются: 200 г свеклы, 100 г соленых огурцов, 1 зубчик чеснока, зелень укропа, майонез, соль.

*Готовим так.*

Свеклу сварить до готовности, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с мелко нашинкованными солеными огурцами, посолить, заправить майонезом и посыпать измельченными чесноком и зеленью укропа.

### *Салат из свеклы и моркови*

Вам потребуются: 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица.

Для заправки: растительное масло, мед, кислый сок, зелень.

*Готовим так.*

Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать, ошпарить кипятком, охладить и соединить со свеклой и морковью. Все компоненты тщательно перемешать и полить заправкой.

## *Салат свекольный с рассолом*

Вам потребуются: 1 вареная свекла, 1/2 луковицы, 1 шт. вареного картофеля, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 3 ст. ложки капустного рассола, соль.

*Готовим так.*

Вареные свеклу и картофель очистить, мелко нарезать, добавить тонко нашинкованный лук, посолить, полить капустным рассолом и подсолнечным маслом.

## *Салат «Красная шапочка»*

Вам потребуются: 1 свекла, 1 морковь, 200 г редиса, 1 яблоко, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить, охладить и очистить. Натереть на крупной терке сырую морковь, вареную свеклу, яблоко и редис, добавить лимонный сок, сахар, соль, заправить растительным маслом и все тщательно перемешать. Украсить салат листьями зеленого салата.

## *Салат из свеклы с брусникой*

Вам потребуются: 2—3 свеклы, 3/4 стакана моченой брусники, 1—2 ст. ложки сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Свеклу испечь или сварить, добавив в воду 1 ст. ложку уксуса, очистить и натереть на крупной терке. Затем добавить моченую бруснику, заправить сахаром, солью, перцем.

## *Салат из столовой свеклы и яблок (1)*

Вам потребуются: 500 г свеклы, 500 г яблок, 2 луковицы, семена тмина, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Очищенные яблоки и свеклу по отдельности ошпарить и нашинковать соломкой. Лук нарезать тонкими кольцами, слегка посыпать сахарным песком и спассеровать на растительном масле. Все компоненты смешать, посолить по вкусу, посыпать молотыми семенами тмина.

## *Салат из столовой свеклы и яблок (2)*

Вам потребуются: 1 крупная отваренная свекла, 1 крупное яблоко, 1 луковица, 2 чайные ложки тертого хрена, толченая корица, толченая гвоздика, лимонный сок, 1 маринованный огурец, зелень петрушки, майонез.

*Готовим так.*

Сваренную и очищенную свеклу натереть на крупной терке и смешать с натертым на крупной терке яблоком, мелко нарезанным луком, тертым хреном, толченой корицей, толченой гвоздикой, лимонным соком и майонезом. Салат украсить маринованным огурцом и измельченной зеленью петрушки.

## *Салат из столовой свеклы и яблок (3)*

Вам потребуются: 1 свекла, 4—5 яблок, 1—2 ст. ложки тертого хрена, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль.

*Готовим так.*

Яблоки натереть на крупной терке, печеную или отваренную свеклу нарезать соломкой, все перемешать с хреном, солью, сахаром, сметаной и майонезом.

## *Салат из свеклы, яблок и хрена*

Вам потребуются: 500 г свеклы, 500 г яблок, 1—2 ст. ложки натертого хрена, 1 чайная ложка сахара, сок 1 лимона, соль.

*Готовим так.*

Яблоки и свеклу очистить от кожуры, у яблок удалить сердцевину, натереть на крупной терке и заправить смесью лимонного сока с сахаром и солью. Перед подачей на стол положить хрен и все хорошо перемешать.

### *Салат из свеклы и яблок с орехами*

Вам потребуются: 350 г свеклы, 350 г яблок, 100 г ядер грецкого ореха, 50 г зелени, 150 г сметаны или майонеза, соль.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки нашинковать. Ядра грецких орехов, петрушку укроп измельчить. Свеклу, яблоки и зелень перемешать, посолить, полить сметаной или майонезом, сверху посыпать орехами.

### *Салат из свеклы с орехами и чесноком*

Вам потребуются: 4 свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 сладкий перец, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Мелко нарезать печеную или вареную свеклу, соединить ее с тщательно измельченными грецкими орехами, растертым с солью чесноком и измельченным сладким перцем. Заправить все уксусом, влить растительное масло, перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат к новогоднему столу*

Вам потребуются: 1 свекла, 1 морковь, 150 г твердого сыра, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, майонез, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, добавить изюм и перемешать. Свеклу отварить, охладить, очистить, натереть на крупной терке, добавить измельченные орехи и перемешать. Сыр натереть на крупной терке, добавить растертый с солью чеснок и перемешать. Салат уложить в салатницу слоями, промазывая каждый слой майонезом: морковь с изюмом, сыр с чесноком, свекла с орехами. Блюдо посолить и покрыть майонезом.

### *Салат свекольный с орехами и черносливом*

Вам потребуются: 2—3 средние свеклы, 10 шт. чернослива, 6

—8 шт. кураги, горсть изюма без косточек, 3—4 зубчика чеснока, 10 грецких орехов, соль, черный молотый перец, растительное масло для заправки.

*Готовим так.*

Свеклу испечь в духовке до мягкости, остудить, очистить от кожицы, нарезать очень тонкой соломкой. Сушеные фрукты хорошо вымыть и замочить в горячей воде на несколько часов, а затем обсушить на полотенце. Курагу и чернослив, предварительно очищенный от косточек, нарезать тонкими полосками. Грецкие орехи очистить от скорлупы и мелко порубить. Чеснок мелко нарезать и истолочь. Все тщательно перемешать. Готовый салат посолить, поперчить и заправить подсолнечным маслом по вкусу.

## *Салат из маринованной свеклы с орехами*

Вам потребуются: 500 г маринованной свеклы, 3—4 ст. ложки ядер грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка семян кориандра, стручковый перец и соль по вкусу.

*Готовим так.*

Маринованную свеклу нарезать кубиками. Орехи, чеснок, стручковый перец и семена кориандра измельчить, добавить свеклу, развести 1—2 ст. ложками маринада от свеклы и все тщательно перемешать.

## *Салат из свеклы и хрена (1)*

Вам потребуются: 500 г свеклы, 200 г хрена, 50 г растительного масла, винный уксус, гвоздика, корица, лимон, сахар, соль, перец, лавровый лист.

*Готовим так.*

Свеклу отварить или испечь в кожуре, очистить, нарезать ломтиками, положить в банку, пересыпая тертым хреном, залить маринадом и поставить на холод. Перед подачей на стол полить маслом или сметаной.

Для маринада гвоздику, перец, лавровый лист залить водой, всыпать сахар, соль, добавить винный уксус (по вкусу), довести до кипения, охладить.

## *Салат из свеклы и хрена (2)*

Вам потребуются: 100 г свеклы, 2 ст. ложки хрена, 30 г сметаны, зелень укропа или петрушки.

*Готовим так.*

Свеклу отварить, охладить, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с приправой из хрена, полить сметаной. Сверху салат украсить измельченной зеленью укропа или петрушки.

### *Салат из свеклы и хрена (3)*

Вам потребуются: 5 шт. свеклы, 1—2 корня хрена, сахар, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить, натереть на крупной терке. Хрен очистить, натереть на мелкой терке, перемешать со свеклой, добавить по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту. Хранить в закрытой стеклянной посуде в холодильнике.

### *Салат из свеклы, сыра и квашеной капусты*

Вам потребуются: 1 сырая свекла, 1 сырая морковь, 2 зубчика чеснока, 200 г квашеной капусты, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Свеклу, морковь и чеснок очистить и натереть на терке, добавить квашеную капусту, заправить растительным маслом.

### *Острый салат из свеклы*

Вам потребуются: 3—4 небольшие свеклы, 1 стакан свежеприготовленного хрена, 2—3 чайные ложки растительного масла, 2 ст. ложки очищенных орехов, лимонная кислота, соль, перец.

*Готовим так.*

Свеклу отварить, очистить, охладить и натереть на мелкой терке. В эту массу положить хрен, влить вскипяченное растительное масло, всыпать измельченные грецкие орехи, по вкусу положить соль и лимонную кислоту.

### *Салат из свеклы с хреном и соленым огурцом*

Вам потребуются: 2 свеклы (500 г), 2 ст. ложки хрена, 2

соленых огурца, 100 г сметаны, соль, сахар, уксус, зелень.

*Готовим так.*

Отварную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Огурцы мелко нашинковать, соединить со свеклой, сбрызнуть уксусом, перемешать с натертым на мелкой терке хреном. Соль и сахар добавить по вкусу. При подаче на стол салат полить сметаной (вместо сметаны можно использовать растительное масло). Сверху салат украсить измельченной зеленью укропа или петрушки.

### *Салат из свеклы с редькой*

Вам потребуются: 200 г свеклы, 200 г редьки, зелень укропа, лимонная кислота, подсолнечное масло, соль.

*Готовим так.*

Свеклу и редьку очистить и натереть на крупной терке, тщательно перемешать, посолить, заправить подсолнечным маслом и лимонной кислотой.

### *Салат из маринованной свеклы и маринованной капусты*

Вам потребуются: 200 г маринованной свеклы, 100 г маринованной капусты, растительное масло, сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Маринованную свеклу и маринованную капусту смешать, залить растительным маслом, добавить немного сахара.

### *Салат «Осенний букет»*

Вам потребуются: 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 1 стакан отварной фасоли, 1 луковица, 1 соленая сельдь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайная ложка яблочного уксуса, соль.

*Готовим так.*

Морковь и свеклу мелко нашинковать и смешать с фасолью. Сельдь разделать, очистить от костей и кожи, мелко нарезать и смешать с овощами. Салат полить соусом, перемешать, выложить на блюдо и украсить овощами.

**Приготовление соуса.** Горчицу смешать с сахаром, яблочным уксусом и растительным маслом.

### *Салат «Красноярский»*

Вам потребуются: 2—3 свеклы, 3—4 моркови, 1 банка консервированного горошка, 3—4 луковицы, 200—300 г мяса (свинина или говядина), 5—6 шт. картофеля, 250 г майонеза, 1 соленый огурец, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Отварить морковь и свеклу, очистить и натереть на крупной терке. Мясо и сырой картофель нарезать кубиками, отдельно обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Картофель нужно обжаривать небольшими порциями, иначе он не будет хрустящим. Смешать морковь, свеклу, мясо, картофель, добавить нарезанный колечками репчатый лук, нарезанный кубиками соленый огурец, консервированный горошек. Все посолить, перемешать и заправить майонезом.

### *Салат «Праздничный»*

Вам потребуются: 500 г свеклы, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, подсолнечное масло, чеснок, уксус, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить, нарезать соломкой. Одну луковицу нарезать кольцами и, смешав со свеклой, потушить в масле. Вторую луковицу и отваренные грибы порезать соломкой, чеснок потолочь. Все компоненты смешать, заправить солью, сахаром.

### *Салат из свеклы с творогом и зеленым луком*

Вам потребуются: 1 стакан натертой вареной свеклы, 1 стакан творога, 1 яйцо, 1 стакан нашинкованного зеленого лука, зелень укропа, майонез, соль.

*Готовим так.*

Смешать свеклу, творог и зеленый лук, добавить мелко нашинкованное вареное яйцо, посолить и заправить майонезом.

### *Салат из свекольной ботвы*

Вам потребуются: 200 г свекольной ботвы, 60 г зеленого салата, 10 г зелени укропа, 10 г зелени петрушки, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Свекольную ботву, зеленый салат, зелень петрушки и укропа мелко нарезать, добавить измельченное вареное яйцо, посолить и заправить растительным маслом.

### *Свекла с яблоками и сметаной*

Вам потребуются: 600 г свеклы, 1 ст. ложка муки, 100 г яблок, 1/2 стакана сметаны, 3 стакана воды, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Молодую свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками, залить 1—11/2 стакана горячей подкисленной воды и варить в кастрюле при закрытой крышке. Воду слить, в свеклу добавить соль, сахар, муку, разведенную в холодном отваре свеклы (3 ст. ложки), дать прокипеть и заправить по вкусу уксусом. Затем натереть яблоки, смешать их со сметаной и добавить свеклу. Все тщательно перемешать и выложить в салатницу.

### *Салат из свеклы с изюмом*

Вам потребуются: 2 свеклы, 1 яблоко, 100 г изюма, 5 ядер грецких орехов, майонез, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить в кожуре, очистить и натереть на крупной терке. Яблоко нашинковать тонкой соломкой и соединить со свеклой, распаренным изюмом, измельченными и обжаренными грецкими орехами, посолить, заправить майонезом и украсить измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из свеклы с черносливом*

Вам потребуются: 2 свеклы, 200 г чернослива, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сахара.

*Готовим так.*

Свеклу испечь, очистить, нарезать тонкой соломкой, полить оливковым маслом. Чернослив вымыть, залить небольшим количеством крутого кипятка, добавить сахар и держать до мягкости. Затем вынуть его, нашинковать и положить в свеклу, хорошо перемешать, добавить по вкусу черносливовый отвар.

### *Сладкий салат из свеклы и ревеня*

Вам потребуются: 2—3 стебля ревеня, 2 свеклы, 2 ст. ложки сахара или меда, зелень укропа или петрушки.

*Готовим так.*

Ревень нарезать поперек тонкими ломтиками, смешать с сахаром или медом, поставить на 30 мин в прохладное место и смешать со свеклой.

### *Салат из свеклы с яблочным соком*

Вам потребуются: 3 свеклы, 1 стакан яблочного сока, 1 чайная ложка сахара, 1/2 чайной ложки корицы, соль.

*Готовим так.*

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Влить яблочный сок, заправить сахаром, солью, корицей и тщательно перемешать.

### *Свекольная икра с яблоками*

Вам потребуются: 3 небольшие свеклы, 1 яблоко, 20 г зеленого лука, растительное масло, соль, лимонная кислота, зелень.

*Готовим так.*

Свеклу сварить, очистить и натереть на мелкой терке, добавить очищенное и натертое яблоко, нашинкованный зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой. Все перемешать и украсить зеленью.

### *Икра свекольная с солеными огурцами*

Вам потребуются: 400 г свеклы, 2 соленых огурца, 3—4 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, перец, соль.

*Готовим так.*

Тонко нашинкованный репчатый лук слегка обжарить на растительном масле. Свеклу отварить, охладить и очистить. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Овощи пропустить через мясорубку, заправить солью, перцем и растительным маслом с уксусом.

### *Закуска из свеклы*

Вам потребуются: 150 г свеклы, 75 г плавленого сыра, 30 г грецких орехов, чеснок, зеленый лук, майонез, соль.

*Готовим так.*

Сварить небольшую свеклу, очистить и натереть на крупной терке. Плавленый сырок предварительно положить в морозилку на 1 ч, а затем тоже натереть. Грецкие орехи измельчить. Чеснок пропустить через чесночницу или мелко порубить. Соединить свеклу, сыр, грецкие орехи и чеснок, заправить майонезом, посолить и перемешать.

### *Закуска из сельди со свеклой и хреном*

Вам потребуются: 400 г свеклы, 200 г филе сельди, 100 г натертого хрена, 75 г майонеза, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Свеклу отварить, охладить, очистить, натереть на крупной терке, посолить и смешать с тертым хреном. Очищенные ломтики сельди выложить на блюдо, добавить гарнир из свеклы с хреном и полить майонезом. Сверху блюдо украсить измельченной зеленью укропа.

### *Яйца, фаршированные свеклой с хреном, под майонезом*

Вам потребуются: 100 г свеклы, 4 яйца, 40 г тертого хрена, 30 г майонеза, зелень, соль.

*Готовим так.*

Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с тертым хреном. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать на половинки, вынуть желтки и растереть их с вареной свеклой и хреном. Половинки белков нафаршировать этой смесью, полить майонезом и украсить измельченной зеленью укропа или петрушки.

### *Холодный суп из свекольной ботвы и щавеля*

Вам потребуются: 500 г свекольной ботвы, 200 г щавеля, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 6 редисок, 4 яйца, сваренных вкрутую, 1 чайная ложка готовой горчицы, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Свекольную ботву промыть, сложить в кастрюлю, залить 2 л

горячей воды и варить 10—15 мин, затем добавить промытый щавель и варить еще 10 мин. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром.

Свежие огурцы и редис нашинковать соломкой, зеленый лук измельчить, яйца нарезать кубиками. Все эти продукты положить в кастрюлю с пюре, добавить сметану, горчицу, залить оставшимся отваром, посыпать измельченной зеленью укропа и размешать.

### *Свекольник холодный с простоквашей*

Вам потребуются: 200 г свеклы, 60 г свежих огурцов, 60 г чернослива, 20 г зеленого салата, 4 стакана простокваши, сахар, винный уксус и соль по вкусу.

*Готовим так.*

Сырую свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с нашинкованными тонкой соломкой свежими огурцами и изрубленными листьями зеленого салата. К смеси добавить предварительно замоченный в воде и измельченный чернослив. Все компоненты перемешать, залить простоквашей, добавить сахар, соль и уксус.

### *Свекольник холодный с квасом*

Вам потребуются: 300 г свеклы с листьями, 2 огурца, 75 г зеленого лука, 3 яйца, 500 мл кваса, зелень укропа, сахар, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Свеклу очистить, вымыть, нарезать кубиками или соломкой, листья нашинковать, залить водой с лимонной кислотой и тушить до готовности. Затем охладить, добавить измельченные вареные яйца, мелко нарезанные лук, огурцы, укроп, залить квасом, посолить, посыпать сахаром и размешать.

### *Таратута*

Вам потребуются: 400 г свеклы, 120 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 300 мл огуречного рассола, 400 мл свекольного отвара, 1 ст. ложка тертого хрена, соль.

*Готовим так.*

Свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и отварить до готовности в подкисленной воде. Затем отвар слить в другую посуду.

К свекле добавить мелко нашинкованные огурцы, тертый хрен, измельченный лук, растительное масло, огуречный рассол, разведенный свекольным отваром. Все перемешать и поставить на сутки в холодное место.

### *Свекольник горячий*

Вам потребуются: 200 г свеклы, 30 г томатного пюре, 100 г картофеля, 20 г жира или топленого свиного сала, 1 яйцо, сметана, уксус, лавровый лист, черный перец горошком, 800 г бульона, сахар, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и потушить с жиром и томатным пюре. В кипящий бульон положить картофель, нарезанный брусочками, через 10—15 мин – тушеную свеклу, специи, соль.

Свекольник заправить по вкусу уксусом, сахаром, солью. В тарелку со свекольником положить ломтик сваренного вкрутую яйца, сметану и посыпать блюдо измельченной зеленью укропа.

### *Ботвинья по-русски*

Вам потребуются: 300 г свеклы (корнеплодов), 400 г листьев свеклы, 1 огурец, 100 г хрена, 100 г зеленого лука, 50 г укропа, 600 г отварной рыбы, 1 л кваса, соль.

*Готовим так.*

Молодые свекольные листья слегка отварить целыми, отжать, мелко нарубить, развести квасом, добавить 1 ст. ложку тертого хрена, мелко нарезанного лука, укропа, свежих или малосольных огурцов и печеной мелко нарубленной свеклы. Ботвинью охладить и подать с отварной рыбой.

### *Борщ со свекольной ботвой*

Вам потребуются: 150 г свеклы (корнеплодов), 100 г листьев свеклы, 1/2 помидора, 200 г картофеля, 40 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, 20 г маргарина или масла, сахар,

лавровый лист, черный перец горошком, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Свеклу нарезать ломтиками, черешки – кусочками, добавить морковь, нарезанную ломтиками, лук, нашинкованный полукольцами, натертый на крупной терке корень петрушки, масло и пассеровать все вместе 10—15 мин.

Листья свеклы промыть и тонко нашинковать. Картофель очистить и нарезать кубиками. В кипящую воду или бульон положить пассерованные овощи, довести до кипения, добавить листья ботвы, картофель, соль и варить около 10 мин. Затем положить нашинкованные свежие помидоры, перец, лавровый лист и варить еще 10—15 мин. При подаче на стол борщ заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

## *Борщ на овощном отваре*

Вам потребуются: 300 г белокочанной капусты, 1 свекла (весом около 200—250 г), 2 шт. картофеля, 1/2 моркови, 15 г корня сельдерея, 2 помидора, 15 г зелени петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, лимонная кислота, 750 мл овощного отвара (можно мясного бульона), соль.

*Готовим так.*

Свеклу очистить, нашинковать тонкой соломкой, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в небольшом количестве воды. Затем добавить масло и 100 мл воды, закрыть крышкой и тушить при слабом нагреве 20—30 мин, после чего положить нашинкованные морковь, корень сельдерея, 1 помидор и тушить 10 мин. Готовые овощи выложить в кастрюлю, добавить нашинкованную капусту, овощной отвар, дать закипеть. Добавить нарезанный дольками картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу борщ заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки.

## *Свекла тушеная*

Вам потребуются: 1 свекла (весом около 300 г), 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, соль.

*Готовим так.*

Свеклу сварить или запечь в кожуре, затем очистить, нарезать соломкой, положить в сотейник, добавить мелко нашинкованный и поджаренный репчатый лук, сметану, соль и тушить 15—20

мин.

### *Свекла тертая*

Вам потребуются: 500 г свеклы, 1—2 луковицы, 2—3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки уксуса, 1/2 стакана сахара, перец, соль.

*Готовим так.*

Свеклу сварить, охладить, очистить и натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать спассеровать в течение 3 мин на растительном масле, добавить томатную пасту и обжарить. Смешать свеклу с обжаренным луком, заправить уксусом, сахаром, перцем, солью, потушить и охладить.

### *Свекольная икра*

Вам потребуются: 500 г свеклы, 2 моркови (200 г), 2 луковицы (100 г), 150—200 г растительного масла, 100 г томата, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Свеклу, морковь и репчатый лук очистить и пропустить через мясорубку. Массу сложить в кастрюльку и поставить томить в негорячую духовку на 11/2 ч. Затем выложить на сковороду, добавить растительное масло, перец и соль по вкусу и обжаривать на слабом огне 30—40 мин. Добавить томатное пюре и еще жарить 10—15 мин.

### *Свекла по-французски*

Вам потребуются: 400 г свеклы, 20 г растительного масла, 1/2 стакана красного вина, 3 зубчика чеснока, щепотка черного молотого перца, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Свеклу порезать кружочками и потушить в смеси растительного масла, вина, чеснока, растертого с солью, и перца. Подать на гарнир.

### *Свекла, запеченная с яйцом*

Вам потребуются: 1 свекла (весом около 300 г), 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, сливочное масло, мука, соль.

*Готовим так.*

Свеклу сварить или испечь в кожуре, затем очистить, разрезать пополам, нарезать тонкими пластинками, запанировать их в муке, обжарить в сливочном масле, уложить в форму для запекания, залить смесью сметаны, соли и сырого яйца и запечь в духовке. Подать на стол в той же форме, в которой свекла запекалась.

## *Свекла фаршированная*

Вам потребуются: 1 отварная свекла, 1/2 лимона, 2 луковицы, 1/2 стакана очищенных орехов, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Вынуть сердцевину свеклы, оставляя только тонкие стенки, края вырезать зубцами. Вынутую мякоть свеклы и репчатый лук мелко нарезать. Орехи мелко порубить. Смешать свеклу, орехи и лук, полить растительным маслом, посолить, поперчить и все перемешать. Этой смесью наполнить полость свеклы, сбрызнуть соком лимона, посыпать орехами.

## *Свекла маринованная*

Вам потребуются: 600—650 г свеклы, 350—400 мл маринадной заливки. Для слабокислых маринадов: 885 мл воды, 50 г сахара, 50 г соли, 15 мл уксусной эссенции. Для кислых маринадов: 875 мл воды, 50 г сахара, 50 г соли, 25 мл уксусной эссенции.

*Готовим так.*

Для маринования желательно использовать свеклу небольших размеров. Корнеплоды тщательно очистить, вымыть и бланшировать в кожуре в кипящей воде: мелкие плоды – 20– 25 мин, средние – 30—40 мин. Бланшированные плоды нужно быстро охладить в проточной воде, очистить от кожицы, ополоснуть, разрезать на кубики, уложить в стеклянные банки, залить горячей (85—90 °С) маринадной заливкой, накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать при 100 °С: емкостью 1/2 л – 8 мин, 1 л – 12 мин.

## *Маринованная свекла с пряностями (1)*

Вам потребуются: На 1 кг свеклы: 2—3 ст. ложки винного уксуса, 1 л воды, 1—2 чайные ложки сахара, 1—2 чайные ложки соли, 5– 6 горошин душистого перца, корица (на кончике ножа), 3 бутончика гвоздики, 4—5 горошин черного перца, 1– 2 лавровых листа.

*Готовим так.*

Свеклу отварить в кожуре и остудить в отваре, затем очистить, нарезать ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в холодильнике.

**Приготовление маринада.** Влить в кастрюлю винный уксус, воду, всыпать сахар, соль, добавить перец, гвоздику, лавровый лист, дать прокипеть и охладить.

Такую свеклу можно использовать в качестве гарнира к мясным блюдам и для приготовления винегретов.

## *Маринованная свекла с пряностями (2)*

Вам потребуются: свекла (количество произвольное).

Для маринадной заливки: на 1 л воды – 100 г сахара, 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 5—6 горошин душистого перца, 5—6 горошин черного перца, корица (на кончике ножа), 2 бутончика гвоздики.

*Готовим так.*

Вымытую свеклу бланшировать в кипятке 1 мин, затем очистить от кожицы, нарезать кубиками, уложить в банки и залить маринадом, нагретым до кипения. Чтобы получить маринад, нужно влить в эмалированную кастрюлю воду, всыпать сахар, соль, душистый и горький перец, корицу, гвоздику, все это прокипятить 10 мин и после снятия с огня влить уксус. Наполненные банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 10 мин, емкостью 1 л – 15 мин. После стерилизации немедленно укупорить.

## *Свекла, маринованная с хреном*

Вам потребуются: 540—590 г свеклы, 60 г хрена, 350—400 мл маринадной заливки.

Для слабокислых маринадов: 885 мл воды, 50 г сахара, 50 г соли, 15 мл уксусной эссенции. Для кислых маринадов: 875 мл, 50 г сахара, 50 г соли, 25 мл уксусной эссенции.

*Готовим так.*

Для консервирования желательно использовать свеклу небольших размеров. После тщательной очистки бланшировать ее в кожице в кипящей воде: мелкие плоды – 20—25 мин, средние – 30—40 мин. Бланшированную свеклу нужно быстро охладить в проточной воде, очистить от кожицы, ополоснуть, разрезать на кубики.

Свежие корни хрена средних размеров вымыть в проточной воде, очистить от кожицы, ополоснуть, натереть на мелкой терке. В стеклянные банки уложить нарезанную свеклу, послойно перекладывая тертым хреном, залить горячей маринадной заливкой (85—90 ˚С), накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками, стерилизовать при 100 ˚С: емкостью 1/2 л – 8 мин, 1 л – 12 мин, и закатать.

## *Свекла, маринованная с хреном, пряностями и маслом*

Вам потребуются: 600 г свеклы, 100 г хрена, 70 г подсолнечного масла, 30 г сахара, 14 г соли, 0,6 г перца, 60 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Для консервирования желательно использовать свеклу небольших размеров. После тщательной очистки бланшировать в кожице в кипящей воде: мелкие плоды – 20—25 мин, средние – 30—40 мин. Бланшированные плоды нужно быстро охладить в проточной воде, очистить от кожицы, ополоснуть, разрезать на кубики.

Хрен вымыть щеткой в проточной воде, замочить на 24 ч, затем очистить от кожицы, удалить верхнюю и нижнюю части корня, ополоснуть, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку. Измельченные свеклу и хрен поместить в эмалированную посуду, добавить сахар, соль, горький молотый перец, прокаленное и охлажденное до 70 ˚С подсолнечное рафинированное масло, хорошо перемешать. Смесь на умеренном огне нагреть до 70—75 ˚С, снять с огня, добавить 9%-ный уксус, еще раз перемешать, расфасовать в банки, накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать при 90 ˚С: банки емкостью 1/2 л – 20 мин, 1 л – 25 мин.

## *Свекла, консервированная с луком*

Вам потребуются: 1 кг свеклы, 250 г репчатого лука, черный

перец горошком, душистый перец горошком, лавровый лист. Для рассола: на 1 л воды – 2 ст. ложки соли без верха.

*Готовим так.*

Свеклу вымыть и варить 45—50 мин (крупную – до 11/2 ч). Затем вынуть из отвара, дать остыть, очистить и нарезать кубиками или лапшой. Лук очистить и нарезать колечками. Подготовленную свеклу уложить в стерилизованные банки емкостью 1 л, перекладывая луком и пряностями, залить горячим рассолом, накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде 25 мин, а затем закатать. Эту свеклу можно использовать для салатов, винегретов и как гарнир.

## *Свекла квашеная*

Вам потребуются: 100 кг свеклы, 2—2,4 кг соли.

*Готовим так.*

Для квашения рекомендуется использовать поздние сорта.

Корнеплоды перебрать, тщательно промыть в проточной воде.

Мелкие корнеплоды (масса не более 400—500 г) квасить целыми, крупные – разрезать. Перед закладкой в емкость плоды очистить от кожицы. После плотной укладки залить рассолом (960 мл воды, 40 г соли), уровень которого должен быть на 3– 5 см выше верхнего слоя свеклы. Сверху положить деревянный круг и гнет. Сахар, содержащийся в свекле, обеспечивает накопление при квашении соответствующего количества молочной кислоты. При 20—25 °С брожение продолжается около 10 дней. Пену надо удалять ежедневно, а круг и гнет периодически промывать чистой проточной водой. После прекращения бурного брожения емкость со свеклой необходимо поставить в прохладное место. Лучшая температура для хранения +30 °С. Использовать квашеную свеклу можно как самостоятельное блюдо и для приготовления борща, в гарнирах и закусках.

## *Свекольник (борщ холодный)*

Вам потребуются: 400 г свеклы, 100 г моркови, 60 г лука (зеленого или репчатого), 40 г пряной зелени, 20 г сахара, 20 г соли, 14 мл 9%-ного уксуса, 240 мл отвара свеклы, 100 мл отвара моркови.

*Готовим так.*

Свеклу и морковь хорошо вымыть в проточной воде, очистить

от кожицы, вырезать поврежденные места, варить раздельно около 30—40 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Бланшированные корнеплоды нарезать брусочками или кубиками. Отвар процедить, уварить до уменьшения первоначального объема примерно в 2 раза. Пряную зелень (петрушку, укроп, сельдерей) и зеленый лук нарезать кусочками длиной до 5 мм. Вместо зеленого лука можно использовать репчатый лук, нарезанный кружочками или пластинками. Приготовленные овощи поместить в эмалированную посуду, добавить сахар, соль, уваренный отвар моркови и свеклы. Все компоненты хорошо перемешать. Смесь нагреть на умеренном огне до кипения и, помешивая, тушить на слабом огне 5—7 мин. В подготовленные банки влить 9%-ный уксус, уложить горячую смесь, прикрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С: банки вместимостью 1/2 л – 15 мин, 1 л – 20 мин.

### *Консервированные свекольные листья*

Вам потребуются: 1 кг свекольных листьев, 1 ст. ложка соли, 1/2 десертной ложки уксусной эссенции.

*Готовим так.*

Молодые листья свеклы тщательно промыть, выложить в эмалированную кастрюлю, залить 1 стаканом воды, добавить соль и варить при закрытой крышке на слабом огне 10 мин. Затем добавить уксусную эссенцию, перемешать, разложить по банкам и укупорить.

### *Салат из свеклы с орехами*

Вам потребуются: На 1 кг салата: 700 г свеклы, 150 г лука, 85 г очищенных грецких орехов, 30 г соли, 30 г 6%-ного (или 20 г 9%-ного) уксуса, чеснок и красный молотый перец по вкусу.

*Готовим так.*

Свеклу тщательно вымыть, отварить до мягкости в подкисленной уксусом воде, очистить, нарезать на кубики, добавить к ней измельченный репчатый лук, толченые орехи, чеснок, нарезанный пластинками, уксус, соль и перец. Перемешав все компоненты, сложить их плотно в подготовленные стеклянные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С 15 мин. После окончания стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном,

охладить и поставить на хранение в прохладное место.

### *Салат из свеклы с капустой*

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 200 г лука, 1 кг свеклы.

Для маринада: на 1 л воды соль по вкусу, сахара в 2 раза больше, уксус по вкусу.

*Готовим так.*

Свеклу вымыть, сварить до мягкости, очистить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать, лук нарезать кольцами. В кипящей воде растворить соль и сахар, добавить уксус и варить в маринаде нарезанные овощи 10 мин. В горячем виде разложить в стерилизованные банки емкостью 1 л, залить маринадом, прикрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде 15 мин, а затем закатать.

### *Салат из свеклы с яблоками и морковью*

Вам потребуются: 1 кг свеклы, 500 г моркови, 1 кг кислых яблок (лучше сорта антоновка), 2 ст. ложки соли, 100 г подсолнечного масла, 1 стакан воды.

*Готовим так.*

Свеклу и морковь отварить до полуготовности, остудить, очистить и вместе с яблоками натереть на крупной терке. Все сложить в кастрюлю, добавить воду, подсолнечное масло, соль и тушить 30—40 мин, а затем разложить в стерилизованные банки и укупорить.

### *Закуска из свеклы с овощами*

Вам потребуются: 1 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг красных помидоров, 2 кг лука, 3—4 лавровых листа, 15 горошин черного перца, 500 мл растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Помидоры опустить на 5—6 с в горячую воду, снять кожицу и пропустить через мясорубку. Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку порезать тонкими полукольцами. Все овощи, специи, растительное масло и соль смешать и

потушить в течение 40 мин. Затем разложить массу в стерилизованные банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 10 мин, 1 л – 15—20 мин, а затем укупорить и укутать в одеяло.

### *Квас свекольный*

Вам потребуются: На 3 л воды – 1 кг свеклы, кусочек ржаного хлеба.

*Готовим так.*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в эмалированную кастрюлю и залить теплой прокипяченной водой. Для лучшего брожения добавить кусочек ржаного хлеба. При комнатной температуре брожение длится 2—3 дня (периодически помешивать). Когда сок приобретет приятный вкус, надо его процедить и разлить в бутылки под пробку, можно добавить 1—2 изюминки. Хранить продукт в холодильнике. Перед употреблением квас заправить по вкусу сахаром и солью. Из него хорошо готовить свекольник, добавлять в борщи.

**Узелки на память**

• Чтобы ускорить варку свеклы, ее варят в течение 1 ч, затем снимают и ставят на 10 мин под струю холодной воды.

Для сохранения цвета свеклы при варке и тушении в воду нужно добавить немного уксуса, лимонной кислоты, капустного рассола или кислого кваса.

Вареную свеклу для винегретов нужно заправлять маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрашивались ее соком.

Чтобы винегрет имел ровный свекольный цвет, сначала следует смешать все овощи, а затем заправить маслом.

Картофель и морковь сохранят свой цвет в винегрете, если их полить маслом до того, как положить в винегрет свеклу Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, сохранят в нем витамин С.

Овощи для салата рекомендуется охладить. Ни в коем случае не соединять теплые продукты с холодными – от этого салат быстро испортится.

Вареная свекла легко очистится, если, вынув из кипятка, сразу же окунуть ее в холодную воду.

Для салатов, винегретов, свекольников, маринадов, гарниров свеклу варят в кожуре, очищенная – теряет цвет. Свеклу очищают перед тепловой обработкой только для борщей.

Свеклу не следует варить в соленой воде. От этого она теряет вкус и питательность.

# ИЗ ПОМИДОРОВ

## *Салат из помидоров*

Вам потребуются: 400 г помидоров, зеленый лук, уксус, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатницу, посолить и сбрызнуть уксусом. Затем посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

## *Салат из помидоров со сметаной*

Вам потребуются: 4 помидора, 100 г сметаны, зеленый лук, лимон, сахар, зелень укропа или петрушки, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать дольками, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, перемешать, влить лимонный сок, посыпать солью, сахаром, полить сметаной и украсить зеленью.

## *Салат из помидоров и репчатого лука*

Вам потребуются: 500 г помидоров, 1 луковица, соль, перец, сметана или растительное масло.

*Готовим так.*

Тонкие кольца репчатого лука, дольки спелых помидоров перемешать, посыпать солью и перцем, можно заправить сметаной, а на любителя – растительным маслом. Заправленный салат положить в салатницу, оформить цветком из помидора и кружочками лука.

## *Салат из помидоров и огурцов*

Вам потребуются: 200 г помидоров, 200 г огурцов, зеленый лук, зелень укропа, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Помидоры и очищенные огурцы нарезать кружочками и уложить слоями. Посолить, добавить сахар, посыпать измельченным зеленым луком и укропом и сбрызнуть уксусом.

Этот салат можно подавать со сметаной.

### *Салат из помидоров, свежих и соленых огурцов*

Вам потребуются: 1 помидор, 1 соленый огурец, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, 1 зубчик чеснока, зеленый салат, зеленый лук, сахар, соль.

*Готовим так.*

Яйцо, помидоры и огурцы нарезать кружочками. Добавить чеснок, растертый с солью, щепотку сахара, мелко нашинкованный зеленый лук и сметану. Все перемешать, посыпать зеленым луком и украсить листьями зеленого салата.

### *Салат из помидоров и яблок*

Вам потребуются: 200 г помидоров, 1 яблоко, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, лимонный сок, сахар, соль.

*Готовим так.*

Помидоры, яблоки и лук мелко нарезать, перемешать, добавить лимонный сок, сметану, сахар и посолить.

### *Салат из помидоров, сладкого перца и яблок*

Вам потребуются: 3 помидора, 3 яблока, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 150 г сметаны, лимон, сахар, соль.

*Готовим так.*

Помидоры обдать кипятком, затем холодной водой, снять кожицу. Помидоры, яблоки, лук и перец мелко нарезать и перемешать, добавить сахар, лимонный сок, соль и заправить сметаной.

### *Салат из свежих помидоров, зеленого салата и яблок*

Вам потребуются: 5—6 помидоров, 3—4 яблока, 12 листиков салата, 6—8 ст. ложек заправки, зелень укропа.

Для заправки: 100 г растительного масла, 35 мл 9%-ного уксуса, черный молотый перец, сахар, соль.

*Готовим так.*

Очищенные от семян помидоры и яблоки нарезать кружочками и, чередуя, уложить в салатницу. Полить салатной

заправкой, посыпать рубленой зеленью укропа, а затем украсить листиками зеленого салата.

**Приготовление заправки.** Смешать уксус, растительное масло, соль, сахар и черный молотый перец.

### *Салат из помидоров, огурцов и яблок*

Вам потребуются: 150 г помидоров, 150 г огурцов, 100 г яблок, 100 г сметаны, 30 г зеленого салата, зелень укропа и петрушки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Все продукты мелко нарезать, заправить сметаной с солью и сахаром, посыпать измельченной зеленью.

### *Салат из помидоров и огурцов с зеленой фасолью*

Вам потребуются: 3—4 помидора, 2 луковицы, 3 огурца, 100 г стручковой фасоли, 100 г томатного сока, 3—4 ст. ложки растительного масла, уксус, перец, сахар, соль.

*Готовим так.*

Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кружочками, лук покрошить, стручки фасоли порезать соломкой и отварить. Все перемешать. Томатный сок развести уксусом и растительным маслом, добавить соль, сахар, перец и залить этим соусом салат.

### *Салат из помидоров и зеленого горошка*

Вам потребуются: 300 г помидоров, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Помидоры, нарезанные кубиками, и горошек перемешать с майонезом, посолить и украсить измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из помидоров с чесноком и томатным соком*

Вам потребуются: 5 помидоров, 1 луковица или 80 г зеленого лука, 3 ст. ложки томатного сока, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 2 чайные ложки сахара, 1—2 зубчика чеснока, зелень, перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, репчатый лук – кольцами, положить их слоями в салатницу и полить смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока, растительного масла, уксуса, молотого перца.

При подаче посыпать зеленью.

### *Салат «Южный»*

Вам потребуются: 8—9 помидоров, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4—5 зубчиков чеснока, 1 луковица, 2—3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Чеснок растолочь с солью и орехами до однородной массы. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Слой помидоров поперчить, посолить, посыпать орехово-чесночной массой, затем снова положить слой помидоров и слой орехово-чесночной массы. Верхний слой помидоров покрыть кольцами лука и полить растительным маслом.

### *Салат из томатов, чеснока и лука*

Вам потребуются: 4 помидора, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 3—4 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры и лук нарезать мелкими кубиками. Чеснок истолочь с солью. Все перемешать, посыпать солью и перцем, залить маслом и поставить на холод на 1 ч, затем еще раз хорошо перемешать.

### *Салат из помидоров с редькой*

Вам потребуются: 6 свежих помидоров, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленым репчатым луком, растительным маслом и украсить веточкой зелени.

### *Салат из помидоров с орехами*

Вам потребуются: 300—400 г помидоров, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла,1/2 стакана грецких орехов, чеснок, перец, соль.

*Готовим так.*

Нарезать помидоры и лук, посолить, поперчить, смешать с размельченными орехами, толченым чесноком и растительным маслом. Поставить на холод.

### *Салат «Встреча старых друзей»*

Вам потребуются: 4—5 помидоров, 200 г длинных макарон, 2 сладких перца, 1 кислое яблоко, 1 ст. ложка тертого сыра, зеленый лук, майонез, зелень укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать кусочками длиной около 11/2 см. Помидоры нарезать тонкими дольками, перец – соломкой, яблоко натереть на крупной терке, зелень измельчить. Все продукты смешать, залить майонезом, посыпать тертым сыром и зеленью. Салат можно не солить.

### *Салат «Диковинка»*

Вам потребуются: 3—4 помидора, 2 сладких перца, 2 сельди, 2 луковицы, 10 г зеленого салата.

Для заправки: 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки сока лимона, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки сахара, черный молотый перец.

*Готовим так.*

Сельдь очистить, удалить кости и нарезать филе кубиками, сладкий перец нашинковать соломкой, помидоры – дольками. Луковицы очистить и измельчить. Салат тонко нашинковать. Все компоненты смешать.

Из растительного масла, лимонного сока, соли, сахара и черного молотого перца приготовить заправку и полить ею салат.

### *Салат из помидоров и яиц по-французски*

Вам потребуются: 300 г помидоров, 2 яйца, пучок петрушки, перец, соль. Для соуса: 2 чайные ложки сахара, 2 чайные ложки уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 4 ст. ложки подсолнечного

масла, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, посолить, поперчить и полить соусом, посыпать зеленью петрушки.

### *Салат овощной с яйцами и сыром*

Вам потребуются: 6 помидоров, 3 сладких перца, 2 луковицы, 4 яйца, сваренных вкрутую, 70 г сыра, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, уксус, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, перец – соломкой, лук – кольцами. Лук и перец обдать кипятком. Сыр натереть на крупной терке. Смешать все компоненты, поперчить, сбрызнуть уксусом и растительным маслом, посолить. Массу тщательно перемешать и выложить в салатницу слоями: слой салата, слой порезанных кружочками яиц, снова слой салата и т. д. Сверху яйца должны быть закрыты салатом. Украсить блюдо измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из соленых помидоров и огурцов*

Вам потребуются: 200 г помидоров, 1 огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, горький молотый перец.

*Готовим так.*

Соленые огурцы и помидоры нарезать кубиками, добавить мелко нашинкованный лук, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Салат из помидоров с кабачками*

Вам потребуются: 400 г помидоров, 300 г кабачков, 1 луковица, 2 чайные ложки тертой лимонной цедры, майонез, укроп, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками или кружочками. Кабачки очистить и натереть на крупной терке. Луковицу очистить и мелко нашинковать. Зелень укропа измельчить. Все компоненты смешать, посыпать тертой цедрой лимона, посолить,

заправить майонезом.

### *Салат из помидоров и баклажанов*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 2—3 луковицы, 3—4 сладких перца, 2—3 зубчика чеснока, 150 г подсолнечного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке до мягкости, остудить и очистить от кожицы. Затем мелко порубить ножом, соединить с нарезанными помидорами, нашинкованным луком, сладким перцем, добавить истолченный чеснок и заправить подсолнечным маслом, солью, перцем.

### *Салат из помидоров и сельди*

Вам потребуются: 3 помидора, 1 сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, сахар, соль.

*Готовим так.*

Филе сельди и помидоры нарезать кубиками. Луковицу очистить, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами. Яйцо сварить вкрутую и измельчить. Все компоненты перемешать, заправить сметаной, сахаром и солью.

### *Помидоры в шубе*

Вам потребуются: 3 крупных помидора, 200 г твердого сыра, 2 вареных яйца, 1 г черного молотого перца, 1/2 чайной ложки соли,100 г майонеза, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки, 2 зубчика чеснока.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, порезать кружками, половину из них разложить на плоской тарелке, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанными яйцами, тертым чесноком, полить майонезом и разровнять его ножом. Затем повторить слои еще раз и украсить блюдо измельченной зеленью.

### *Салат из помидоров с чесноком*

Вам потребуются: помидоры, чеснок, уксус, зелень

(количество произвольное).

*Готовим так.*

Мелко нарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять 30 мин. Помидоры вымыть, нарезать дольками, положить в салатницу, посолить, полить уксусом, настоянным на чесноке, посыпать зеленью.

### *Помидоры в соке красной смородины с луком*

Вам потребуются: 5—6 спелых помидоров, 3 ст. ложки сока красной смородины, 2 луковицы, перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками, уложить на тарелку, полить соком красной смородины, сверху посыпать мелко натертым репчатым луком, перцем и посолить.

### *Свежие помидоры с медом*

Вам потребуются: 4—6 помидоров, 2—3 ст. ложки меда.

*Готовим так.*

Твердые красные помидоры вымыть и нарезать дольками.

При подаче полить медом.

### *Китайский салат*

Вам потребуются: 300 г помидоров, 60 г сахара.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 3 мм, положить горкой в салатницу и посыпать сахарным песком.

### *Помидоры с чесночной подливой*

Вам потребуются: 600 г помидоров, 1 головка чеснока, 1 луковица, 25 г зелени укропа и петрушки, 5 яиц, лимонная кислота, душистый молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Крепкие помидоры и вареные яйца нарезать кружочками. На кружочки помидоров положить кружочки яиц, залить чесночной подливой и украсить кольцами лука и измельченной зеленью петрушки и укропа.

**Приготовление чесночной подливы.** Чеснок растереть с солью в однородную массу, добавить немного душистого молотого перца, влить 21/2 стакана воды и лимонный сок по вкусу.

### *Помидоры, фаршированные свежими огурцами, хреном и зеленью*

Вам потребуются: 4 помидора, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки тертого хрена, зелень укропа, сметана, соль.

*Готовим так.*

Отобрать помидоры одинаковой величины и спелости, вымыть, срезать верхушки, выбрать ложкой семенную мякоть и посечь ее. Огурцы нарезать тонкой соломкой, смешать с помидорной мякотью и измельченной зеленью укропа, посолить. Начинить этой смесью подготовленные помидоры, полить их сметаной, смешанной с тертым хреном, украсить зеленью.

### *Помидоры, фаршированные зеленью петрушки и огурцами*

Вам потребуются: 3 помидора, 2 небольших свежих огурца, 100 г зелени петрушки, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль.

*Готовим так.*

Отобрать помидоры одинаковой величины и спелости вымыть, срезать верхушки, выбрать ложкой семенную мякоть и посечь ее. Огурцы нарезать тонкой соломкой, смешать с помидорной мякотью и измельченной зеленью петрушки, посолить, добавить сметану и нарубленное вареное яйцо. Начинить этой смесью подготовленные помидоры.

### *Помидоры, фаршированные сельдью*

Вам потребуются: 5 помидоров, 200 г рубленой сельди, зеленый салат, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, срезать верхушки и удалить часть мякоти. Нафаршировать их рубленой сельдью, украсить листиками зеленого салата и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### *Помидоры, фаршированные зеленью*

Вам потребуются: 4—5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек рубленой зелени, соль, перец.

*Готовим так.*

Твердые красные помидоры вымыть, срезать верхушки, чайной ложкой вынуть из середины мякоть и посыпать внутри солью. Подготовленные помидоры начинить фаршем, закрыть срезанными верхушками, сложить в эмалированную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 4—6 ч. **Приготовление фарша.** Зелень (укроп, петрушка, эстрагон, зеленый лук, сельдерей) мелко порубить, добавить измельченный чеснок, мелко нарезанный и обжаренный в масле лук, посолить, поперчить, перемешать.

## *Помидоры, фаршированные треской в томатном соусе*

Вам потребуются: 8 помидоров, 350 г консервов, 1 лимон, 4 листика зеленого салата, соль.

*Готовим так.*

Плотные помидоры вымыть, срезать у каждого верхушку. Вынуть ложкой мякоть из сердцевины, порубить и смешать с кусочками трески. Каждый помидор посолить внутри, заполнить начинкой, положить на блюдо и полить томатным соусом из консервов. Украсить листиками салата и дольками лимона.

## *Помидоры, фаршированные баклажанной икрой*

Вам потребуются: 5 помидоров.

Для икры: 1 баклажан, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, удалить сердцевину, посолить и наполнить икрой из баклажанов.

**Приготовление икры.** Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, измельчить, соединить с пассерованным луком и измельченной сердцевиной помидоров, посолить и тушить на медленном огне 25—30 мин. В конце тушения добавить толченый чеснок, охладить.

## *Помидоры, фаршированные редисом и огурцами*

Вам потребуются: 4 помидора, 8 редисок, 1 луковица, 1 огурец, 2 яйца, 150 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Отобрать помидоры одинаковой величины и спелости, вымыть, срезать верхушки, выбрать ложкой семенную мякоть и порубить ее. Редис, лук, огурец и яйца измельчить, соединить с мякотью помидоров, посолить, заправить сметаной и перемешать. Этим овощным фаршем наполнить подготовленные помидоры.

## *Помидоры, фаршированные зеленым горошком и ветчиной*

Вам потребуются: 6 помидоров, 200 г ветчины, 1 луковица, 150 г зеленого горошка, 100 г сметаны, 25 г зелени укропа, соль.

*Готовим так.*

Отобрать помидоры одинаковой величины и спелости, вымыть, срезать верхушки, выбрать ложкой семенную мякоть и порубить ее. Смешать мякоть с зеленым горошком, нарезанной кубиками ветчиной, мелко нашинкованным луком, посолить, поперчить, заправить сметаной. Начинить этой смесью подготовленные помидоры, украсить измельченной зеленью укропа.

## *Помидоры, фаршированные сыром*

Вам потребуются: 8 помидоров, 50 г сливочного масла, 150 г голландского сыра, 3 ст. ложки густой сметаны, перец, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Небольшие круглые помидоры вымыть, срезать у каждого верхушку, осторожно вынуть ложкой мякоть, слегка посолить и перевернуть, чтобы вытек сок. Масло тщательно растереть, положить в него натертый сыр, сметану, лимонный сок, перец и всю массу взбить. Помидоры наполнить взбитой массой и накрыть каждый из них срезанной верхушкой. Сверху украсить веточкой петрушки или укропа, посыпать тертым сыром.

## *Помидоры фаршированные аппетитные*

Вам потребуются: 7 средних помидоров, 1 банка рыбных консервов в масле (сайра, сардина), 1 свежий огурец, 1 луковица, майонез, сыр, перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, у каждого срезать верхушку и ложкой аккуратно вынуть сердцевину, внутри поперчить и посолить. Размять рыбу, смешать с мелко нарезанными огурцом и луком, порубленной зеленью. Начинить помидоры. Сверху положить по чайной ложечке майонеза и посыпать тертым сыром.

### *Помидоры, фаршированные печенью трески и яйцами*

Вам потребуются: 1 банка консервированной печени трески, 8—10 помидоров, 4 яйца,1/2 стакана майонеза, зелень укропа или петрушки, черный молотый перец, зелень, соль.

*Готовим так.*

Крепкие зрелые помидоры вымыть, у каждого срезать верхушку и удалить часть мякоти. Сваренные вкрутую яйца мелко нашинковать. Печень трески нарубить, смешать с яйцом, измельченной зеленью укропа и петрушки, посолить, поперчить и заправить майонезом. Все перемешать и нафаршировать полученной начинкой помидоры.

### *Помидоры, фаршированные солеными грибами*

Вам потребуются: 8 помидоров, 150 г соленых грибов, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г майонеза, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Крепкие зрелые помидоры вымыть, у каждого срезать верхушку и удалить часть мякоти. Внутри помидоры посолить и поперчить, а затем наполнить фаршем, который сверху слегка полить майонезом и посыпать укропом. Подготовленные помидоры уложить на блюдо и украсить веточками зелени или листиками салата.

**Приготовление фарша.** Грибы мелко нашинковать и смешать с нарезанным и поджаренным на растительном масле луком и вареными яйцами. В фарш можно добавить немного чеснока.

### *Фаршированные консервированные зеленые помидоры*

Вам потребуются: 6 помидоров.

Для начинки: 150 г филе копченой рыбы, 3 яйца, сваренные

вкрутую, 1 вареная морковь, 2 ст. ложки майонеза или сметаны, зелень укропа.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, срезать у каждого верхушку, вынуть сердцевину и перевернуть отверстием вниз, чтобы стек сок. Для начинки филе рыбы и яйца измельчить на мелкие кусочки, добавить натертую на крупной терке морковь, заправить сметаной или майонезом и тщательно перемешать. Этой массой нафаршировать помидоры и украсить измельченной зеленью.

## *Суп из помидоров с чесноком*

Вам потребуются: 300 г помидоров, 4 зубчиков чеснока, 2 небольшие луковицы, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 50 г риса, 30 г сливочного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко нашинковать и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить к нему нарезанные помидоры и тушить на слабом огне в закрытой посуде. Морковь и корень петрушки очистить, натереть на крупной терке и спассеровать на сливочном масле в отдельной посуде. Когда помидоры станут мягкими, добавить к ним пассерованную морковь и петрушку, положить рис, залить бульоном или овощным отваром положить немного сахара, посолить и варить 35—40 мин, пока рис не сварится. Затем массу протереть сквозь сито, положить в суп измельченный чеснок и еще раз прокипятить при непрерывном помешивании.

## *Суп из свежих помидоров с капустой*

Вам потребуются: 5 помидоров, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 л воды, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры окунуть в кипящую воду на 2—3 с, затем опустить в холодную воду, снять кожицу и протереть через дуршлаг. Морковь и репчатый лук нашинковать соломкой и прогреть 2—3 мин на растительном масле. В кипящую подсоленную воду положить протертые помидоры, прогретые морковь и репчатый лук, нарезанную соломкой белокочанную капусту, черный молотый перец и соль. Довести смесь до кипения, плотно закрыть

посуду крышкой и дать прокипеть супу 5—10 мин. При подаче суп заправить сметаной и измельченной зеленью петрушки.

### *Суп томатный с макаронными изделиями*

Вам потребуются: 500 г помидоров, 2—3 ст. ложки макаронных изделий, 2 ст. ложки муки (без верха), 3—4 ст. ложки масла, 1 стакан молока, тертый сыр, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Помидоры окунуть в кипящую воду на 2—3 с, затем опустить в холодную воду, снять кожицу и протереть через дуршлаг. Муку спассеровать на растительном масле, развести ее 4 стаканами горячей воды, довести до кипения, добавить томатную массу, снова довести до кипения и всыпать макаронные изделия.

Перед тем как снять суп с огня, влить в него горячее молоко, а сверху посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки.

### *Суп из свежих помидоров с манной крупой*

Вам потребуются: 750 г помидоров, 2 ст. ложки (без верха) манной крупы, сливочное масло, зелень сельдерея, зелень петрушки, гренки, яйца, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать дольками, залить небольшим количеством горячей подсоленной воды, сварить до готовности, отцедить, протереть сквозь сито. Массу снова довести до кипения, прибавить манную крупу и такое количество воды, чтобы суп приобрел густоту сметаны. Перед тем как снять суп с огня, положить в него кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех и посолить. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки и подать с мелко нарезанными гренками или положить в каждую глубокую тарелку по половинке крутого яйца и немного перца.

### *Суп из помидоров с рисом*

Вам потребуются: 5 свежих помидоров, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 л воды, черный молотый перец и соль по вкусу.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать дольками, залить небольшим количеством горячей подсоленной воды, сварить до готовности, отцедить, протереть сквозь сито. В пюре из помидоров добавить горячую воду, соль, черный молотый перец, проварить смесь 2—3 мин, ввести в нее отварной рассыпчатый рис, сметану и посыпать зеленью сельдерея.

### *Суп томатный с брынзой*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 3 ст. ложки муки, 3—4 ст. ложки сливочного или растительного масла, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 1 стакан тертой брынзы, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, посолить и припустить без добавления воды до мягкости, а затем протереть сквозь сито. Муку спассеровать со сливочным или растительным маслом, развести 2—3 стаканами горячей воды, выложить протертые помидоры и поперчить. Суп варить при кипении 8—10 мин, а перед тем как снять с огня, добавить стакан тертой брынзы.

### *Суп из помидоров по-болгарски*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 1 ст. ложка муки, 1 чайная ложка красного молотого перца, 2—3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Спассеровать на растительном масле мелко нашинкованный лук, положить красный молотый перец, муку и тщательно размешать. Помидоры очистить от кожицы, натереть на терке, добавить к спассерованному луку и довести до кипения. Влить 1 л кипятка, поварить около 5 мин и положить рис. Варить до готовности риса. В конце густо посыпать суп мелко нарезанной петрушкой. Подавать в холодном виде, посыпав черным молотым перцем.

### *Суп из помидоров с зеленым горошком*

Вам потребуются: 5 свежих помидоров, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1/2 стакана

сливок, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана отвара зеленого горошка (консервированного), 2 л воды, черный молотый перец и соль по вкусу.

*Готовим так.*

Помидоры протереть сквозь сито. Репчатый лук нашинковать соломкой и прогреть в течение 2—3 мин на сливочном масле, затем добавить консервированный зеленый горошек, протертые помидоры, горячую воду, соль, черный молотый перец, отвар зеленого горошка, довести смесь до кипения и подать со сливками.

## *Холодник из помидоров с рыбой*

Вам потребуются: 500 г рыбы, 3 помидора, 2 ст. ложки сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, сахар, соль.

*Готовим так.*

Помидоры окунуть в кипящую воду на 2—3 с, затем опустить в холодную воду, снять кожицу, протереть через дуршлаг, развести холодной кипяченой водой, добавить толченый чеснок, сахар, соль и заправить сметаной.

Рыбу разделать на филе с кожей и без костей, припустить и нарезать кусочками.

При подаче на стол в тарелку положить кусочки рыбы, залить супом и посыпать измельченным укропом.

## *Помидоры, жаренные половинками*

Вам потребуются: 8 помидоров, 21/2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Зрелые крепкие помидоры вымыть, разрезать поперек, посыпать солью и перцем и уложить разрезом вверх на разогретую с маслом сковороду. Когда наружная сторона обжарится, томаты перевернуть и слегка обжарить со стороны разреза.

## *Помидоры жареные*

Вам потребуются: 1 кг крепких помидоров, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, 3/4 стакана растительного масла, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, нарезать толстыми кружочками, посолить и дать постоять. Затем запанировать их в муке и поджарить на растительном масле. Переложить томаты на блюдо, а на сковороде поджарить панировочные сухари, мелко нарезанную зелень петрушки и измельченный чеснок, выложить на жареные томаты и подавать с белым хлебом.

### *Помидоры, жаренные с луком*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 6 ст. ложек тертого сыра, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, измельчить и слегка поджарить на растительном масле. Помидоры опустить в кипяток на 10 с, после чего сразу же снять кожицу и разрезать их пополам. Срезанной стороной положить помидоры поверх поджаренного лука и жарить приблизительно 5 мин. Перед подачей посолить, поперчить, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки. На гарнир лучше всего подойдет жареный картофель.

### *Яичница с помидорами и луком*

Вам потребуются: 4 яйца, 2 помидора, 1 большая луковица, растительное или сливочное масло, зелень.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, порезать дольками, очищенный лук нашинковать. Сначала в растительном или сливочном масле обжарить лук, затем добавить порезанные дольками помидоры и, когда они немного обжарятся, яйца. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

### *Омлет по-алжирски*

Вам потребуются: 6 помидоров, 2 луковицы, 2 сладких зеленых перца, 1—2 зубчика чеснока, 6 яиц, 1 ст. ложка молока, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Помидоры опустить в горячую воду на 1—2 мин, снять кожицу и разрезать на дольки. Сладкий перец очистить от семян

и нарезать соломкой. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Лук и сладкий перец потушить в растительном масле до готовности, добавить помидоры, потушить 3—4 мин, добавить чеснок, пропущенный через чесночницу.

Яйца взбить с молоком, посолить и поджарить на растительном масле. Тушеные овощи выложить на омлет и подать к столу.

### *Помидоры по-гречески*

Вам потребуются: 6—7 крупных помидоров, 2 большие головки чеснока, 1/2 стакана растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Вымытые помидоры разрезать пополам, выложить в глубокую сковороду разрезом вверх, засыпать чесноком, посолить, поперчить, залить растительным маслом так, чтобы оно прикрывало каждую половинку томата на 11/2 см. Кипятить при среднем нагреве до тех пор, пока томаты не станут мягкими, но при этом они не должны потерять форму. Охладить на сковороде, переложить в один ряд в глубокую салатницу и залить маслом, в котором они жарились. Подать холодными.

### *Помидоры, запеченные с яйцами и брынзой*

Вам потребуются: 2 средних помидора, 4 яйца, 40 г брынзы, 20 г сухарей, 20 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, разрезать пополам, удалить мякоть и уложить на противень. В каждую половинку вылить по яйцу, посолить и посыпать измельченной брынзой, сухарями, сверху положить кусочек сливочного масла и запечь в духовке.

### *Запеканка из помидоров с яйцами и брынзой*

Вам потребуются: 6 помидоров, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 3/4 стакана молока, 100 г брынзы, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

В сливочном масле поджарить до золотистого цвета мелко нашинкованный лук, положить нарезанные дольками помидоры и

жарить вместе с луком 15 мин. Затем добавить муку, размешать и полученную смесь выложить в огнеупорную форму. Взбить яйцо с молоком и залить этой смесью помидоры с луком, а сверху посыпать измельченной брынзой и нарубленной зеленью петрушки. Форму поставить в духовку и запечь.

### *Помидоры, запеченные с тмином*

Вам потребуются: 5 помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 чайная ложка тмина, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, разрезать на половинки, положить на противень срезом вверх, побрызгать оливковым маслом, посыпать тмином и солью, поставить в духовку и запекать в течение 45 мин при умеренном нагреве.

### *Запеканка из помидоров*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 6 яиц, 150 г тертого сыра, 100 г сливочного масла, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры окунуть в кастрюлю с кипящей водой на 2—3 с, опустить в холодную воду, снять кожицу и нарезать кружочками. Так же нарезать вареные яйца.

Кастрюлю с широким дном смазать маслом, положить туда слоями помидоры, яйца и тертый сыр. Последний слой должен быть из яиц и сыра. Сверху по запеканке разложить кусочки сливочного масла, поставить посуду в духовку и запекать 20– 25 мин. Блюдо подать к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

### *Помидоры, тушенные с луком*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 3 луковицы, красный молотый перец, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть и нарезать кружочками или дольками. Лук очистить, разрезать пополам и нашинковать полукольцами. Растительное масло разогреть, положить помидоры и лук, посолить, посыпать перцем и потушить.

## *Помидоры, фаршированные мясом*

Вам потребуются: 5 крупных плотных помидоров, 200 г отварного мяса, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, 1/2 стакана томатного сока, 150 г черствого белого хлеба, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла, сыр, зелень (петрушка, укроп), панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Помидоры разрезать пополам и удалить семена и часть мякоти, посолить и поперчить изнутри. Отварное мясо и размоченный в бульоне хлеб пропустить через мясорубку, смешать с мелко нашинкованным, обжаренным на жире луком, мелко порубленной зеленью петрушки и укропа, поперчить и посолить. Затем развести фарш томатным соком и тщательно перемешать. Полученной массой наполнить томаты, посыпать сверху тертым сыром, смешанным с панировочными сухарями, и сбрызнуть маслом. Запечь томаты в духовке и подать к столу со сметаной.

## *Помидоры, фаршированные печеночным фаршем*

Вам потребуются: 500 г помидоров.

Для фарша: 2 луковицы, 1 морковь, 150 г печени, 30 г томатного пюре, зелень укропа, растительное масло, перец черный молотый, соль.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана острого томатного соуса, соль, сахар, черный молотый перец.

*Готовим так.*

Крепкие зрелые помидоры вымыть, срезать у каждого верхушку и удалить часть мякоти. Внутри помидоры посолить и поперчить, а затем наполнить фаршем, залить соусом и тушить до готовности.

**Приготовление фарша.** Печень отварить и пропустить через мясорубку. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле, затем добавить морковь и еще немного потушить. Смешать печень, лук, морковь, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

## *Помидоры, фаршированные хлебными крошками*

Вам потребуются: 4 больших помидора, 1 луковица, 1 зубчик

чеснока, 2 ст. ложки хлебных крошек, 60 г тертого сыра, зелень петрушки, оливковое масло, соль.

*Готовим так.*

Луковицу и чеснок очистить, мелко нашинковать и обжарить на оливковом масле.

Хлебные крошки смешать с сыром, измельченной зеленью петрушки, обжаренным луком и чесноком, заправить солью и тщательно перемешать.

Помидоры вымыть, разрезать пополам, очистить от семян, нафаршировать смесью из хлебных крошек, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке в течение 30—40 мин.

### *Помидоры, фаршированные грибами и рисом*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 400 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 1/2 стакана риса, 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, перец, панировочные сухари, зелень, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, у каждого срезать верхушку, ложкой вынуть мякоть с семенами, а затем наполнить их фаршем, уложить на смазанный жиром противень, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 15—20 мин. **Приготовление фарша.** Отварить рис, грибы мелко нарезать и обжарить с добавлением измельченной сердцевины томатов, репчатый лук нарезать соломкой и спассеровать, добавить порубленную зелень петрушки, черный молотый перец, соль и перемешать.

### *Помидоры, фаршированные рисом и морковью*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 1/2 стакана риса, 3 луковицы, 3—4 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, панировочные сухари, зелень, соль.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, срезать верхушки, ложкой вынуть мякоть с семенами, а затем наполнить фаршем, уложить на смазанный жиром противень, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запекать 15—20 мин.

**Приготовление фарша.** Репчатый лук и морковь нарезать соломкой или мелкими кубиками и спассеровать, рис отварить, добавить зелень петрушки, черный молотый перец, соль и перемешать.

## *Помидоры, фаршированные креветками*

Вам потребуются: 500 г. помидоров.

Для фарша: 250 г консервированного мяса креветок, 100 г риса, 100 г репчатого лука, 75 г маргарина, зелень, соль, черный молотый перец, 100 г сметаны.

*Готовим так.*

Из помидоров, срезав верхушку, вынуть часть мякоти. Приготовить фарш из припущенных креветок, отварного рассыпчатого риса, пассерованного лука, петрушки, соли, перца. Помидоры заполнить фаршем, сбрызнуть жиром и запечь. При подаче на стол полить сметаной.

## *Помидоры, запеченные с рисом*

Вам потребуются: 500 г помидоров, 11/2 стакана риса, 3 яйца, 500 мл молока, 100 г тертого сыра, 1 луковица, маргарин, соль.

*Готовим так.*

Вымытый рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и облить горячей водой. Половину риса положить в смазанную жиром сковороду, на него – слой нарезанных помидоров и остальной рис.

Сверху полить смесью, приготовленной из яиц, молока, сыра и тертого лука, уложить кусочки маргарина и поставить в горячую духовку.

## *Фракийский гювеч*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 1 стакан молотых сухарей, 1/2 стакана растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Красные помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см. На смазанный подсолнечным маслом противень выложить половину помидоров, посолить, посыпать 1/2 стакана молотых сухарей, черным молотым перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху уложить второй ряд помидоров, посолить их и посыпать так же, как и первый ряд. Залить гювеч 1/2 стакана подсолнечного масла и запекать, пока вся жидкость не испарится.

## *Зеленые помидоры с морковью и чесноком*

Вам потребуются: 3 зеленых помидора средней величины, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 2 зубчика чеснока, растительное масло, зелень петрушки и сельдерея, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить и измельчить. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Зеленые помидоры нашинковать дольками. Зелень порубить. Все компоненты смешать, посолить, поперчить, добавить растительное масло и тушить 30 мин. Когда помидоры будут готовы, добавить к ним толченый чеснок.

## *Рагу овощное*

Вам потребуются: 500 г помидоров, 500 г лука, 500 г кабачков, 500 г баклажанов, 1/2 стакана растительного масла, чеснок, перец, тмин (розмарин), соль.

*Готовим так.*

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, крупно порезать. Лук очистить, нарезать кружочками. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать кубиками. В кастрюле сильно разогреть растительное масло, положить овощи, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок, тмин или розмарин и тушить овощи под крышкой до готовности. Подавать с рисом.

## *Рагу из зеленых помидоров*

Вам потребуются: 6 зеленых помидоров, 3 луковицы, 3 моркови, 2 ст. ложки муки, 1 сладкий перец, растительное масло, 1 стакан томатного сока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Сладкий перец очистить от семян и нарезать колечками. Помидоры нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать. Отдельно обжарить натертую на крупной терке морковь. Все овощи слоями сложить в кастрюлю: помидоры, лук с морковью, сырой сладкий перец. Затем добавить сахар, соль и залить томатным соком. Тушить до готовности.

## *Рыба, тушенная с помидорами*

Вам потребуются: 8 помидоров, 700 г филе минтая, 3—4 луковицы, 100 г масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Филе минтая посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Свежие помидоры вымыть, нарезать кружочками, репчатый лук – кольцами. Овощи обжарить и смешать с рубленой зеленью петрушки. Половину овощной смеси выложить в кастрюлю слоем 3—4 см, затем положить рыбу и сверху оставшиеся овощи. Посуду поместить в разогретую духовку и тушить 20—25 мин. На гарнир подать отварной картофель.

## *Помидоры, запеченные с ветчиной*

Вам потребуются: 400 г помидоров, 100 г ветчины, 125 г молотых сухарей, 2 ст. ложки маргарина, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Помидоры окунуть на 5—6 мин в кипяток, очистить от кожицы, нарезать кружочками, уложить на дно сковороды, смазанной жиром, и посыпать сверху сухарями, затем разложить нарезанную небольшими кусочками ветчину и кубики маргарина, поперчить и посыпать измельченной зеленью петрушки. Чередовать так, пока не будут использованы все компоненты. Сверху посыпать тертыми сухарями, разложить кусочки маргарина и запечь в духовке до подрумянивания.

## *Соус томатный пикантный*

Вам потребуются: 1/2 стакана томатного пюре, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. неполная ложка муки, 1 стакан бульона, соль.

*Готовим так.*

Мелко нашинковать лук, корень петрушки и морковь и обжарить их на сливочном масле, в конце жарки добавить муку. Положить томатное пюре, размешать, развести бульоном и варить на слабом огне 8—10 мин. После этого в соус добавить соль, острый томатный соус, перемешать, процедить сквозь сито и заправить сливочным маслом.

## *Соус «Томатная сальса»*

Вам потребуются: 250 г помидоров, 1 красный перец «чили», 5 перьев зеленого лука, сок 1 лайма, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки нарубленной кинзы.

*Готовим так.*

Этот соус подают к рыбе или курице.

Овощи измельчить, заправить смесью из сока лайма и растительного масла, посыпать изрубленной кинзой.

### *Соус для спагетти*

Вам потребуются: 250 г помидоров, 1/2 луковицы, 150—200 г говяжьего фарша.

*Готовим так.*

Помидоры опустить в кипяток на 5—7 с, снять кожицу и порезать на кусочки.

В небольшую кастрюлю налить немного оливкового масла и обжарить в нем мелко нарезанный лук. Добавить фарш и обжарить на среднем огне, пока не выпустит воду. Выложить туда же помидоры, накрыть крышкой и варить на медленном огне 30—40 мин, регулярно помешивая. В конце консистенция соуса должна быть примерно как у овсяной каши. Солить за 5 мин до готовности. При подаче на стол соус выложить горкой на тарелку с макаронами, а сверху посыпать тертым сыром.

### *Витаминный напиток из томатного сока и кефира*

Вам потребуются: 1 л кефира, 250 г томатного сока, 40 г зелени укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Охлажденный кефир смешать с мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, а затем, при быстром помешивании, медленно влить томатный сок и посолить.

### *Томатный напиток*

Вам потребуются: 400 г томатного сока, 1 стакан молока, зелень петрушки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Томатный сок смешать с молоком, добавить сахар и соль и взбить в миксере до образования пены. Перед подачей к столу положить в каждый стакан мелко нарезанную зелень петрушки.

## *Помидоры соленые*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 100—200 г зелени укропа, 50 г корня хрена, 100 листьев черной смородины и хрена, 20—30 г чеснока, 10—15 г стручкового острого красного перца. Для рассола: 10 л воды, 500—700 г соли для красных и розовых помидоров или 600—800 г для бурых и зеленых.

*Готовим так.*

Плоды рассортировать по величине и степени зрелости, чтобы солить их не в смеси, а отдельно. Зеленые помидоры, кроме мелкоплодных, должны быть не менее 3 см в диаметре. На дно бочки положить нарезанные приправы, а сверху плотно уложить подготовленные помидоры и закрыть их слоем приправ. Зеленые помидоры залить горячим рассолом (75 °С). Более зрелые помидоры залить холодным рассолом. Сверху на помидоры положить кружок и гнет, накрыть чистой салфеткой. Сначала помидоры оставить при комнатной температуре на 5—6 дней, потом перенести их в холодное место. Нужно следить, чтобы помидоры все время были покрыты рассолом. В случае необходимости подливать его (на 1 л воды – 20 г соли, 9 г лимонной кислоты).

## *Помидоры, соленные с морковью*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 1 кг моркови, 100—200 г зеленых розеток укропа, 50 г корня хрена, 20—30 г чеснока, 10–15 г стручкового острого красного перца, 3—4 лавровых листа. Для рассола: 10 л воды, 600 г соли.

*Готовим так.*

Отобрать спелые, но твердые помидоры одинакового размера, вымыть, не отрывая плодоножек, уложить рядами в бочку, переслаивая тертой морковью, стручковым перцем, укропом, чесноком и лавровым листом, после чего залить рассолом. Затем бочку поставить в прохладное место. Примерно через 12—15 дней помидоры готовы к употреблению.

## *Помидоры, соленные с горчицей*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 50 г сухой горчицы, 30 г чеснока, 200 г укропа, 30 г корня хрена, 25 г эстрагона, 100 г листьев вишни, 100 г листьев черной смородины, 20 горошин душистого перца. Для рассола: 10 л воды, 500 г соли.

*Готовим так.*

На дно бочки или большой эмалированной кастрюли выложить часть пряной зелени и насыпать ровным слоем порошок горчицы. Затем плотно уложить помидоры, переслаивая пряностями и сверху тоже закрыть пряной зеленью. После этого залить все рассолом, положить деревянный кружок и придавить гнетом. Через 6—7 дней после засолки помидоры поместить в холодное место. Примерно через 30—40 дней помидоры готовы к употреблению.

## *Помидоры соленые чесночные*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 250 г чеснока, 150 г зелени укропа, 50 г корня хрена, 25 г эстрагона. Для рассола: 10 л воды, 500 г соли.

*Готовим так.*

На дно бочки положить нарезанные приправы, а сверху плотно уложить подготовленные помидоры и закрыть их слоем приправ. После этого залить все рассолом, положить деревянный кружок и придавить гнетом. Через 6—7 дней после засолки помидоры поместить в холодное место.

## *Помидоры, соленные с молодой зеленью кукурузы*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 600 г листьев и стеблей кукурузы, 30 г чеснока, 200 г укропа, 30 г корня хрена, 100 г листьев черной смородины, 20 горошин душистого перца. Для рассола: 10 л воды, 550—600 г соли.

*Готовим так.*

На дно бочки или большой эмалированной кастрюли положить слой кукурузных листьев, а затем рядами выложить помидоры и пряности. Молодые стебли кукурузы нарезать на кусочки длиной 1—2 см и переслаивать ими каждый ряд помидоров. Сверху помидоры накрыть листьями кукурузы и залить чистой водой. Соль всыпать в чистый марлевый мешочек, который положить поверх кукурузных листьев так, чтобы он находился в воде. Тару накрыть деревянным кружком, прижать гнетом, вынести в прохладное место.

## *Помидоры, соленные в собственном соку*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 150—200 г зеленых розеток укропа, 50 г корня хрена, 100 г листьев черной смородины и хрена, 10—15 г стручкового острого красного перца, 20—30 г чеснока.

Для рассола: 10 л дробленых помидоров, 500—700 г соли.

*Готовим так.*

**Приготовление рассола.** Спелые крупные сочные помидоры мелко раздробить или пропустить через мясорубку, посолить и перемешать.

Плоды, предназначенные для соления, рассортировать по величине и степени зрелости, чтобы солить их не в смеси, а отдельно. На дно бочки положить нарезанную пряную зелень, а сверху плотно уложить подготовленные помидоры и закрыть их слоем приправ. Помидоры залить холодным томатным рассолом. Сверху на помидоры положить кружок и гнет, накрыть чистой салфеткой. Сначала помидоры оставить при комнатной температуре на 5—6 дней, а потом перенести их в холодное место. Нужно следить, чтобы помидоры все время были покрыты рассолом. В случае необходимости подлить соляной раствор (1 л воды, 20 г соли, 9 г лимонной кислоты).

## *Зеленые помидоры, соленные по-грузински*

Вам потребуются: 10 кг зеленых помидоров, 1—11/2 кг зелени сельдерея, 700—900 г чеснока, 70—80 г стручкового красного острого перца, 700 г зелени петрушки, 5—6 лавровых листа. Для рассола: на 10 л воды – 600—700 г соли.

*Готовим так.*

Зелень, стручковый острый красный перец и чеснок измельчить и тщательно перемешать. Зеленые помидоры средней величины вымыть и надрезать сбоку до половины. После этого помидоры начинить смесью зелени с приправами и плотно уложить в бочки или большую эмалированную кастрюлю. Каждый слой помидоров перекладывать зеленью с приправами и лавровым листом. Сверху на помидоры положить деревянный кружок и гнет и залить холодным рассолом. Помидоры выдержать при комнатной температуре 5—6 дней, а затем вынести в прохладное помещение. Если на поверхности рассола образуется плесень, необходимо ее снимать, кружок и гнет ошпаривать кипятком. Плесень не появится, если поверхность рассола посыпать горчичным порошком.

## *Зеленые помидоры, соленные по-болгарски*

Вам потребуются: 2 кг зеленых помидоров, 2 кг белокочанной капусты, 4 кг сладкого перца, 2 кг моркови, 2 кг огурцов, 500 г зелени (петрушка, сельдерей, укроп). Для рассола: 10 л воды, 600 г соли.

*Готовим так.*

Огурцы вымыть и замочить в воде на 3—4 ч. Зеленые помидоры тщательно вымыть. Плоды сладкого перца вымыть и наколоть в нескольких местах вилкой. Морковь вымыть и очистить. Кочан капусты очистить от верхних зеленых и поврежденных листьев и разрезать вместе с кочерыжкой на 8 частей. На дно бочки положить зелень, на нее слоями выложить подготовленные овощи и закрыть их той же зеленью. Сверху положить деревянный кружок и гнет и залить холодным рассолом. Помидоры выдержать при комнатной температуре 4 дня, а затем вынести в прохладное помещение. Примерно через 20 дней овощи готовы к употреблению.

## *Сухая засолка томатов*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 1110—1200 г соли.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, уложить в бочку, пересыпая каждый ряд поваренной солью. Бочку закрыть кружком, поверх которого положить небольшой гнет. Хранить в холодном месте.

## *Помидоры в сахаре*

Вам потребуются: 10 кг помидоров, 4 кг томатной массы, 3 кг сахара, 200 г смородинового листа, 10 г душистого перца, 5 г корицы, соль по вкусу.

*Готовим так.*

На дно посуды положить смородиновый лист, душистый перец, корицу или гвоздику, на них – розовые или зеленые томаты, засыпать их сахаром. Повторять слои, не докладывая до верха посуды 15—20 см. Из зрелых томатов сделать томатную массу, смешать ее с сахаром и залить томаты. Сверху положить деревянный кружок и прижать гнетом. Тару вынести на холод.

## *Помидоры консервированные*

Вам потребуются: Для рассола: 10 л воды, 500 г соли, 500 мл

9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

На дно чисто вымытых банок уложить укроп, листья хрена, листья смородины, перец горошком. Сверху уложить помидоры. Залить помидоры чистой кипящей водой, выдержать их 5 мин и воду слить. Повторить так еще раз. После этого воду слить и на ней сделать рассол. Залить помидоры кипящим рассолом и сразу же укупорить банки. Укутать их и оставить до остывания.

## *Очищенные помидоры, консервированные в собственном соку*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

*Готовим так.*

Зрелые плотные помидоры вымыть, положить в дуршлаг, опустить на 1—2 мин в кастрюлю с кипящей водой, затем вынуть, сразу же окунуть в холодную воду и снять кожицу. Очищенные помидоры плотно уложить в подготовленные банки, залить горячим томатным соком, а точнее, томатной массой (для этого протереть сквозь сито свежие зрелые томаты), после чего прикрыть банки стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в кипящей воде 35—40 мин. Банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

## *Помидоры, консервированные в томатном соке*

Вам потребуются: на банку емкостью 1 л: 650 г помидоров, 350 г томатного сока. На 1 л томатного сока – 20—30 г соли.

*Готовим так.*

Помидоры для консервирования должны быть зрелые, упругие, диаметром не более 4—6 см. Плоды вымыть и уложить в банки емкостью 1/2 л.

Томатный сок довести до кипения, растворить в нем соль и горячим залить помидоры. Банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 65—70 мин, а затем укупорить.

## *Помидоры в собственном соку*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

На 21/2 л томатного сока – 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки соли, 1/2 стакана чеснока,1/2 стакана хрена.

*Готовим так.*

Небольшие помидоры уложить в стерилизованные банки. В томатный сок добавить соль, сахар, хрен и чеснок, довести до кипения, залить этой заливкой банки с помидорами, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 30 мин, а затем закатать.

### *Помидоры в яблочном соке (1)*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

На 1 л яблочного сока – 1 ст. ложка (с верхом) соли.

*Готовим так.*

В подготовленные банки уложить помидоры, предварительно проткнув плоды деревянной шпилькой (в том месте, где крепится плодоножка). Никаких специй не класть, так как яблочный сок сам по себе пряный. Дважды залить помидоры кипятком, выдерживая каждый раз по 5—10 мин. На третий раз залить яблочным соком с солью, доведенным до кипения, сразу же закатать металлическими крышками и перевернуть вверх дном до полного остывания.

### *Помидоры в яблочном соке (2)*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

Для заливки: 1 л кислого яблочного сока, 50 г соли, 50 г сахара.

*Готовим так.*

Зрелые, но не мягкие помидоры вымыть, пробланшировать 30 с и сразу же охладить в холодной воде, а затем уложить в банки емкостью 3 л слоями, перекладывая ряды чесноком (2 головки). После этого залить банки кипящей водой, дать постоять 10 мин, слить и вновь залить кипящей водой и оставить еще на 10 мин. Сок довести до кипения, растворить в нем сахар и соль. Слив воду второй раз, залить помидоры горячей заливкой и укупорить прокипяченными металлическими крышками.

### *Помидоры в яблочном соке (3)*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

Для заливки: 1 л кислого яблочного сока, 30 г сахара, 30 г соли.

*Готовим так.*

Помидоры уложить в стерилизованные банки емкостью 3 л, переслаивая кольцами репчатого лука (2 луковицы). Дважды залить помидоры кипятком, выдерживая каждый раз по 5– 10 мин. На третий раз залить яблочным соком с солью и сахаром, доведенным до кипения, сразу же закатать металлическими крышками и перевернуть вверх дном до полного остывания.

## *Помидоры с яблоками*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

На банку емкостью 3 л: 2 зеленые розетки укропа, 1 веточка сельдерея, 1 корень петрушки с зеленью, 3—4 зубчика чеснока, 3—4 кислых яблока, 1 сладкий перец, 1/2 стручка горького красного перца.

Для рассола: 1 250 мл воды, 1 ст. ложка с верхом сахара, 1 ст. ложка без верха соли, 4 горошины душистого перца, 1 лавровый лист.

*Готовим так.*

Укроп, сельдерей, петрушку, чеснок сложить в кастрюлю, залить кипятком и оставить на время. Яблоки разрезать, залить кипятком и накрыть крышкой. Помидоры залить на 5 мин кипятком, затем воду слить. **Приготовление рассола.** В воде растворить сахар, соль, добавить душистый перец и лавровый лист и довести до кипения. В подготовленные банки положить на дно часть яблок и специй, залитых ранее кипятком, сверху уложить помидоры, сладкий и горький перец, закрыть оставшимися яблоками и специями и залить кипящим рассолом. Далее закатать крышками, поставить банки вверх дном и, укутав теплым одеялом, оставить так на сутки. После этого вынести банки в прохладное место.

## *Помидоры «Пальчики оближешь»*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

Для маринада: на 3 л воды – 3 ст. ложки соли, 7 ст. ложек сахара, душистый перец, горький перец, лавровый лист, 1 стакан 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

На дно стерилизованных банок емкостью 3 л положить рубленую зелень, чеснок, влить 3 ст. ложки растительного масла, затем уложить зрелые плотные помидоры, на них пару колец репчатого лука.

**Приготовление маринада.** Воду довести до кипения, положить сахар, соль, перец, лавровый лист, опять довести до кипения, влить уксус. Этим, не очень горячим маринадом, залить помидоры, накрыть банки крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 15 мин, затем укупорить.

### *Консервированные помидоры с соком красной смородины и медом*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

Для заливки: на 1 л воды – 300 г сока красной смородины, 50 г соли, 50 г меда.

*Готовим так.*

Зрелые, но не мягкие помидоры вымыть, пробланшировать 30 с и сразу же охладить в холодной воде, а затем уложить в банки емкостью 3 л слоями, перекладывая листьями лимонной мелиссы и эстрагона. После этого залить банки кипящей водой, дать постоять 10 мин, слить и вновь залить кипящей водой и оставить еще на 10 мин.

Сок красной смородины смешать с водой, добавить соль и мед, довести до кипения. Слив воду второй раз, залить помидоры горячей заливкой и укупорить прокипяченными металлическими крышками.

### *Помидоры, консервированные с перцем*

Вам потребуются: на банку емкостью 3 л: 2 500 г помидоров, 1 сладкий красный перец, 1 стручок красного жгучего перца, 5 горошин душистого перца, 10 горошин черного перца, 1 корень петрушки с зеленью, 1 морковь. Для рассола: на 2 л воды – 30 г соли, 60 г сахара.

*Готовим так.*

Помидоры и специи уложить в банку, залить горячим рассолом, накрыть крышкой, поставить в теплую воду, довести ее до кипения и стерилизовать 20 мин в кипящей воде. Затем банку вынуть из кастрюли, влить в нее 4 чайные ложки 80%-ной уксусной кислоты и укупорить.

### *Помидоры в подсолнечном масле*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

На банку емкостью 1 л: 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 1 средняя луковица. Для маринада: на 1 л воды – 7—10 лавровых листьев, 15 горошин черного перца, 15 бутончиков гвоздики, 3 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Приготовление маринада. В воду положить пряности, соль, сахар, довести до кипения, снять с огня и добавить уксус. На дно банки положить лавровый лист, черный перец, колечки лука. Затем плотно уложить порезанные пополам красные, с плотной мякотью помидоры. Укладывать нужно разрезом вниз. Сверху положить несколько колечек лука и залить маринадом. Банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в кипящей воде 15 мин. Перед укупориванием в банку влить немного подсолнечного масла, чтобы оно слоем покрыло маринад, а затем закатать.

## *Помидоры в желатиновом маринаде*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

Для маринада: на 1 л воды – 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки сахара, 10 лавровых листьев, 15 бутончиков гвоздики, 15 горошин черного перца, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 чайная ложка желатина.

*Готовим так.*

В банки емкостью 1 л влить по 1 ст. ложке растительного масла, положить по 2 лавровых листа и по 5—6 горошин черного перца. Сверху выложить помидоры.

**Приготовление маринада.** Желатин предварительно залить небольшим количеством холодной кипяченой воды и оставить на 1 ч для набухания. В 1 л воды положить соль, сахар, специи, прокипятить 3—4 мин, снять с огня, слегка остудить, положить набухший желатин, тщательно развести его и охладить. В еще не застывший маринад добавить уксус. Залить желатиновым маринадом помидоры, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 7—8 мин, а затем укупорить.

## *Помидоры в желатине*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

Для заливки: 4 л воды, 100 г соли, 500 г сахара, корица,

гвоздика, душистый перец, лавровый лист, укроп, 11 чайных ложек желатина.

*Готовим так.*

Желатин залить 200 мл холодной воды и настаивать 3—4 ч. В 4 л воды положить специи, соль, сахар, довести до кипения, убрать с плиты, слегка остудить и развести в этом растворе желатин. Помидоры нарезать кружочками и уложить в банки емкостью 3 л, переслаивая кольцами репчатого лука (2—3 крупные луковицы на банку). Уложенные в банки помидоры залить приготовленной желатиновой заливкой, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 25—30 мин, а затем в каждую банку влить по 1 чайной ложке 9%-ного уксуса и укупорить.

## *Томат-пюре*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

*Готовим так.*

Для приготовления томата-пюре нужно отобрать совершенно зрелые и здоровые помидоры. Плоды вымыть, удалить плодоножки, разрезать помидоры на части, положить в эмалированную посуду (с неповрежденной эмалью) и нагревать на слабом огне до полного размягчения и образования густой массы, которую в горячем состоянии протереть сквозь сито для отделения семян и кожицы. Протертую массу снова переложить в эмалированную посуду и быстро, непрерывно помешивая, уварить на сильном огне до приобретения консистенции густой сметаны. В конце варки прибавить поваренную соль (100 г соли на 1 кг пюре).

Горячей смесью заполнить подготовленные стеклянные банки и закатать прокипяченными металлическими лакированными крышками.

Можно также готовить томат-пюре без добавления соли. В этом случае пюре, расфасованное в стеклянную посуду, нужно стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 30 мин, 1 л – 40 мин. После стерилизации банки сразу же закатать.

## *Острый томатный соус*

Вам потребуются: 5300 г свежих помидоров, 200 г сахара, 50 г соли, 15—16 г (1 ст. ложка) уксусной эссенции, 0,9 г мускатного ореха, 0,75 г черного перца, 1,8 г душистого перца, 2,5 г корицы,

2,5 г гвоздики, 1 г чеснока.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, разрезать плоды на части (ножом из нержавеющей стали), положить в эмалированную посуду (с неповрежденной эмалью) и нагревать на слабом огне до полного размягчения и образования густой массы, которую в горячем состоянии протереть сквозь сито для отделения семян и кожицы. Томатную массу после протирания уварить на 1/3—1/2 часть первоначального объема. Во время уваривания в кипящую массу опустить в марлевом мешочке пряности (мускатный орех, черный и душистый перец, гвоздику, чеснок). В конце варки мешочек вынуть. Перед окончанием варки в кастрюлю добавить сахар, соль, а в самом конце варки – уксусную эссенцию.

## *Кетчуп (1)*

Вам потребуются: 11/2 кг помидоров, 15 г соли, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, щепотка тертого мускатного ореха, 2 бутончика гвоздики, 1/2 чайной ложки корицы, 2 чайные ложки 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками, варить 30 мин с солью, затем протереть сквозь сито. В полученное пюре ввести пряности и уксус и варить 30—45 мин на медленном огне без крышки. Затем разложить массу в стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном, укутать одеялом и так оставить до полного остывания.

## *Кетчуп (2)*

Вам потребуются: 1 ведро помидоров, 20 зубчиков чеснока, 12 чайных ложек соли, 26 ст. ложек сахара, 2 чайные ложки корицы, 1 чайная ложка гвоздики, 2 чайные ложки душистого молотого перца.

*Готовим так.*

Помидоры протереть через дуршлаг с частыми ячейками и уваривать массу в течение 3 ч. Затем добавить все остальные компоненты и варить еще 10 мин. В конце варки добавить 20 ст. ложек уксуса, довести до кипения, разлить в стерилизованные банки и укупорить.

## *Кетчуп (3)*

Вам потребуются: 2 кг помидоров, 500 г лука, 500 г яблок, 100 г уксуса, 150 г сахара, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1 чайная ложка душистого перца, 5—6 размолотых бутончиков гвоздики, 1 чайная ложка корицы, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Помидоры протереть через дуршлаг с частыми ячейками и уварить массу на 1/2 объема. Добавить пропущенный через мясорубку лук и натертые на мелкой терке яблоки. Массу перемешать и варить 30 мин. Затем добавить все специи и проварить еще 30 мин. После этого разложить кетчуп в подготовленные банки и закатать.

## *Кетчуп (4)*

Вам потребуются: 5 кг помидоров, 1 кг измельченного лука, 150—200 г сахара, 50 г соли, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 1 чайная ложка черного молотого перца или 15—20 горошин, 1 чайная ложка раздробленной гвоздики, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка горчичного семени, 1 чайная ложка семян сельдерея.

*Готовим так.*

Помидоры нарезать дольками и вместе с измельченным луком распарить под крышкой. Затем протереть сквозь сито и полученную массу уварить наполовину. Пряности положить в марлевый мешочек и опустить в кипящее пюре. Добавить соль, сахар, лимонную кислоту и варить еще 10—15 мин. После этого мешочек с пряностями вынуть, а готовый кетчуп разлить в горячие банки и сразу же укупорить.

## *Соус томатный с горчицей*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 3 луковицы, 7—10 г сухой горчицы, 1 ст. ложка сахара, 11/2 чайные ложки соли, 50 г подсолнечного масла, лавровый лист.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Затем добавить к нему нарезанные кубиками помидоры и довести массу до готовности. После этого влить 3—4 ст. ложки горячей воды, положить сухую горчицу, лавровый лист, сахар, соль и варить до загустения около 1 ч. Готовую массу разложить в стерилизованные банки емкостью 1/2 л, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение

10 мин, а затем закатать.

### *Приправа из свежих помидоров со сладким перцем*

Вам потребуются: 4 кг спелых помидоров, 1/2 стакана натертого хрена, 1/2 стакана измельченного чеснока, 2 стакана нарубленного сладкого перца, 2 ст. ложки (без верха) соли, 4 ст. ложки сахара.

*Готовим так.*

Помидоры опустить на 5—7 с в горячую воду, снять кожицу и протереть их через дуршлаг с мелкими ячейками. Томатную массу поставить на плиту, всыпать в нее соль и сахар, довести до кипения, выключить огонь и сразу же опустить сладкий перец, хрен и чеснок. Все тщательно и быстро перемешать. Горячую массу залить в стерилизованные банки и закрыть глубокими пластмассовыми крышками.

### *Острая приправа*

Вам потребуются: 1 кг помидоров, 1/2 стакана очищенных зубчиков чеснока, 100 г хрена, соль.

*Готовим так.*

Помидоры, чеснок и хрен пропустить через мясорубку, посолить по вкусу, перемешать, разложить в стерилизованные банки, накрыть горячими полиэтиленовыми крышками и поставить для хранения в холодильник.

### *Острая приправа с яблоками*

Вам потребуются: 500 г помидоров, 150 г корней хрена, 150 г чеснока, 150 г кислых яблок, сахар, соль.

*Готовим так.*

Корни хрена подержать в холодной воде 30 мин и очистить. Хрен, яблоки, помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, положить сахар, соль, перемешать, разложить в стерилизованные банки и закрыть горячими полиэтиленовыми крышками. Приправу хранить в холодильнике.

### *Аджика*

Вам потребуются: 2 кг помидоров, 1 кг сладкого красного перца, 200 г чеснока, 10 стручков горького перца, 1/2 корешка хрена, 50 г зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Все ингредиенты вымыть, пропустить через мясорубку, смешать, посолить по вкусу, выложить в эмалированную кастрюлю, накрыть марлей и держать 15 дней, ежедневно перемешивая деревянной ложкой.

После такого отстаивания аджику разложить в банки емкостью 1/2 л и закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте.

## *Аджика особенная*

Вам потребуются: 3 1/2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 500 г чеснока, 1 стручок жгучего перца, корешок хрена, зелень петрушки, укропа, сельдерея, 3 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Помидоры, сладкий перец, чеснок и жгучий перец пропустить через мясорубку и оставить на 1 ч, периодически помешивая. Затем добавить измельченную зелень, перемешать и оставить на 3 дня в эмалированной посуде для брожения, после чего посолить, разложить в стерилизованные банки, накрыть горячими полиэтиленовыми крышками и поставить в холодильник.

## *Аджика яблочная*

Вам потребуются: 5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 кг яблок кислых (лучше всего антоновки), 200 г стручкового горького перца, 400 г чеснока, 100 г сахара, 120 г соли, 500 мл подсолнечного масла, 400 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Помидоры, очищенные сладкий перец, морковь и яблоки порезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Массу выложить в большую емкость и потушить на слабом огне 11/2—2 ч. Затем добавить прокаленное на огне растительное масло, соль, сахар, толченый чеснок, перемешать и слегка прогреть. Аджику разложить в стерилизованные банки, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 20 мин, а затем закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до полного остывания. Яблоки придают приправе особый пикантный вкус.

## *Томатный сок*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное). На 500 мл сока – 1 чайная ложка соли.

*Готовим так.*

Для приготовления сока с мякотью используют зрелые помидоры. Их нужно вымыть, положить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой на 1—2 мин, а потом на такое же время – в кастрюлю с холодной водой. Снять кожицу и протереть помидоры через дуршлаг с мелкими ячейками, семена выбросить.

Образовавшуюся томатную массу вылить в кастрюлю, поставить на огонь, всыпать соль, довести до кипения, сразу же разлить в банки, накрыть крышками, стерилизовать 10 мин и укупорить.

## *Салат овощной «Украинский»*

Вам потребуются: для приготовления 10 кг салата: 4350 г свежих помидоров (молочной спелости или бурые), 1700 г сладкого перца, 1700 г моркови, 1120 г репчатого лука, 910 г подсолнечного масла, 200 г соли.

*Готовим так.*

Морковь измельчить в виде лапши и бланшировать в течение 8—10 мин, охладить. Сладкий перец нарезать на полоски шириной 5—7 мм, помидоры разрезать на 6—10 частей, лук нарезать на пластинки толщиной 3—5 мм.

Подготовленные овощи сложить в эмалированный таз, пересыпая солью (20 г соли на 1 кг овощей), и через 10—15 мин переложить на сито для отделения сока. В дальнейшем сок нужно использовать для растворения уксусной эссенции. Измельченные овощи, отделенные от сока, уложить в стерилизованные стеклянные банки, на дно которых налить 2—3 ст. ложки прокаленного и охлажденного подсолнечного масла и положить пряности: 2—4 горошины душистого перца, 1—2 бутончика гвоздики, 1—2 лавровых листа. Овощи в банках залить раствором уксусной кислоты в овощном соке (на 1 стакан сока добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции). Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 20 мин, 1 л – 25 мин.

После стерилизации банки рекомендуется немедленно укупорить и охладить.

## *Салат «Зеленая роща»*

Вам потребуются: 3 кг зеленых помидоров, 11/2 кг моркови, 11/2 кг репчатого лука, 100 г соли.

Для маринада: 300 г растительного масла, 300 г 9%-ного уксуса, 300 г сахарного песка, 5—6 горошин черного перца, 5 лавровых листьев.

*Готовим так.*

Зеленые помидоры вымыть и нарезать мелкими дольками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Измельченные овощи сложить в большую эмалированную кастрюлю, посыпать солью (100 г), перемешать и оставить так на 10—12 ч.

Удалив излишки жидкости их салатной массы, влить в нее горячий маринад, тщательно перемешать, а затем поставить на огонь. После закипания салат варить 30 мин при непрерывном помешивании. Горячий салат выложить в чистые сухие стеклянные банки, после чего закатать их крышками и укутать в одеяло до полного остывания.

**Приготовление маринада.** В чистую эмалированную кастрюлю влить растительное масло, уксус, всыпать сахар, перец и лавровый лист. Затем поставить ее на огонь и дать массе закипеть.

## *Салат овощной «Дунайский»*

Вам потребуются: для приготовления 10 кг салата: 3 720 г свежих помидоров, 1 700 г перца сладкого, 1 200 г консервированного зеленого горошка, 1 400 г моркови, 1 000 г репчатого лука, 910 г подсолнечного масла, 200 г соли.

*Готовим так.*

Морковь измельчить в виде лапши и бланшировать в течение 8—10 мин, охладить. Сладкий перец нарезать на полоски шириной 5—7 мм, помидоры разрезать на 6—10 частей, лук нарезать на пластинки толщиной 3—5 мм.

Подготовленные овощи и зеленый горошек сложить в эмалированный таз, пересыпая солью (20 г соли на 1 кг овощей), и через 10—15 мин переложить на сито для отделения сока. В дальнейшем сок нужно использовать для растворения уксусной эссенции. Измельченные овощи, отделенные от сока, уложить в стерилизованные стеклянные банки, на дно которых налить 2—3 ст. ложки прокаленного и охлажденного подсолнечного масла, и

положить пряности: 2—4 горошины душистого перца, 1—2 бутончика гвоздики, 1—2 лавровых листа. Овощи в банках залить раствором уксусной кислоты в овощном соке (на 1 стакан сока добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции). Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде: банки емкостью 1/2 л – 20 мин, 1 л – 25 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

### *Салат с пряностями*

Вам потребуются: помидоры (количество произвольное).

На банку емкостью 1 л: 1—2 лавровых листа, 2—3 зубчика чеснока, 1/4 чайной ложки черного молотого перца, 1/4 чайной ложки сухой горчицы, 1 десертная ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 1/2 десертной ложки 9%-ного уксуса, 11/2 ст. ложки подсолнечного масла, зелень укропа по вкусу.

*Готовим так.*

Помидоры вымыть, разрезать на дольки, сложить в банку емкостью 1 л, положить все перечисленные в рецепте добавки, залить кипящей водой, накрыть крышкой и стерилизовать в кипящей воде в течение 15 мин, а затем укупорить и укутать в одеяло до полного остывания.

### *Закуска азербайджанская*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 325 г зеленых помидоров, 100 г сладкого перца, 75 г лука, 1—2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока (по желанию), 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка 80%-ной уксусной кислоты.

*Готовим так.*

Сладкий перец с плотной мякотью вымыть, удалить плодоножки и семенники, бланшировать 1—2 мин в кипящей воде охладить в холодной воде, отцедить и нарезать в виде лапши толщиной 1/2—1 см.

Свежие зеленые помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать тонкими кружками. Репчатый лук также нарезать кружками.

Измельченные овощи сложить в дуршлаг, хорошо перемешать, посолить по вкусу и дать стечь образовавшемуся соку. На дно банки емкостью 1/2 л положить лавровый лист, растительное масло, соль и уксусную кислоту. Банки долить

вытекшим соком без предварительного прогрева. С момента резки овощей до их укладки должно пройти не более 30 мин, в противном случае из овощей выделится много сока. Наполненные банки закрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать 15—20 мин при температуре воды 35—40 °С, затем довести воду до кипения и на слабом огне стерилизовать: банки емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 50 мин, 3 л – 120—130 мин.

### *Салат из зеленых помидоров с чесноком*

Вам потребуются: 2 кг зеленых помидоров, 5 кг репчатого лука, 5 кг моркови, 600—700 г растительного масла, 500—600 г чеснока, зелень петрушки, сельдерея, соль.

*Готовим так.*

Луковицы очистить, разрезать пополам и нашинковать каждую половинку тонкими полукольцами. Зеленые помидоры нарезать дольками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки и сельдерея мелко порубить. Все овощи и зелень сложить в большую кастрюлю, залить растительным маслом и тушить 40—50 мин. Когда помидоры станут мягкими, добавить толченый или мелко нарезанный чеснок. Слегка прогреть, разложить в стерилизованные банки емкостью 1/2 л и стерилизовать в кипящей воде в течение 15 мин, а затем укупорить.

**Узелки на память**

• Для засолки зрелых помидоров лучше всего подходят мелкие плоды.

Перед засолкой помидоры следует рассортировать по зрелости и размеру и солить их по отдельности.

Для крупных помидоров нужен более крепкий рассол.

Свежие помидоры дольше сохранятся, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.

Чтобы помидоры не лопались при стерилизации, прокалывайте их деревянной зубочисткой в том месте, где находилась плодоножка.

Помидоры, засоленные в открытой таре, не заплесневеют, если сверху положить наструганный корень хрена или сухие листья хрена.

Чтобы лопнувшие помидоры не заплесневели, трещинки надо густо засыпать солью.

Свежие помидоры кладут в суп за 10 мин до конца варки.

# ИЗ ФИЗАЛИСА

## *Икра из физалиса*

Вам потребуются: 500 г физалиса, 200 г лука, 200 г моркови, 50 г корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 50 г корня петрушки, растительное масло, сахар, черный молотый перец, зелень укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой, и измельчить. Лук очистить и мелко нашинковать, морковь, корень петрушки и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Измельченные овощи по отдельности обжарить на растительном масле, смешать, добавить по вкусу соль, сахар, черный молотый перец, измельченный чеснок и порубленную зелень укропа и петрушки. Все компоненты тщательно перемешать и прогреть 5—7 мин. После остывания икра готова.

## *Икра из физалиса для длительного хранения*

Вам потребуются: 21/2 кг физалиса, 1 кг моркови, 1/2 кг репчатого лука, соль, сахар.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой, а затем опустить в кипящую воду на 1—2 мин. Подготовленные плоды разрезать на дольки, смешать с морковью, натертой на крупной терке, и предварительно нашинкованным и обжаренным луком, посыпать сахаром и солью. Массу тушить на слабом огне, периодически помешивая, до полной готовности. Готовую горячую икру сложить в подготовленные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в кипящей воде 10 мин, а затем укупорить.

## *Физалис консервированный*

Вам потребуются: плоды физалиса (количество произвольное).

Для маринада: на 11/2 л воды – 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 1—2 лавровых листа, 2—3 горошины черного перца.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков, промыть в горячей воде и ошпарить. На дно подготовленных стеклянных банок положить листья черной смородины, розетки укропа, сельдерея, кусочки корня хрена, несколько зубчиков чеснока, затем плотно уложить плоды физалиса, закрыть их той же зеленью, залить кипящим маринадом и сразу же укупорить. Банки перевернуть крышками вниз и укрыть одеялом. Остывшие банки поставить в погреб.

## *Физалис овощной соленый*

Вам потребуются: 5 кг физалиса, 150 г зеленых розеток укропа, 20 г корня хрена, 15 г чеснока, 5 г стручкового красного перца, листья черной смородины. Для рассола: на 1 л воды – 60 г соли.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой. Подготовленные спелые плоды вместе с пряностями уложить в банки и залить их рассолом. Посуду накрыть чистой тканью и оставить на 7—10 дней при комнатной температуре для брожения. Появляющуюся во время брожения плесень нужно постоянно снимать. После того как брожение закончится, рассол слить, прокипятить, горячим снова залить в банки и закатать их. Остывшие банки поставить на хранение в прохладное место.

## *Физалис моченый*

Вам потребуются: плоды физалиса (количество произвольное).

Для рассола: на 1 л воды – 35 г сахара, 10 г соли.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой. Физалис плотно уложить в стерилизованные стеклянные банки и залить доверху рассолом. Сверху плоды придавить так, чтобы они все время находились под рассолом, и выдержать при комнатной температуре 7—10 дней. Рассол проверить на вкус: если он кислый – процесс брожения прошел нормально. Затем банки

закрыть полиэтиленовыми крышками и вынести в прохладное место (не выше +6 °С). Через месяц моченый физалис готов к употреблению.

### *Физалис маринованный*

Вам потребуются: плоды физалиса (количество произвольное).

Для заливки: на 1 л воды – 50 г сахара, 40 г соли, 10 г 80%-ной уксусной кислоты, щепотка корицы, 5—8 бутончиков гвоздики, 4 горошины душистого перца, лавровый лист.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой. Затем опустить физалис в кипящую воду на 1 мин и охладить. На дно подготовленных банок емкостью 1/2 л положить корицу, гвоздику, душистый перец, лавровый лист, плотно уложить плоды физалиса и залить горячей маринадной заливкой.

Банки прикрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать 10 мин (с момента закипания воды в кастрюле), затем закатать, перевернуть вверх дном, накрыть одеялом, выдержать до полного остывания, после чего поставить на хранение при комнатной температуре. Физалис готов к употреблению через 1 месяц.

### *Физалис в соке облепихи*

Вам потребуются: плоды физалиса, облепиха, сахар (количество произвольное).

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой. Затем наколоть их вилкой и уложить в банки емкостью 1 л. Из плодов облепихи выжать сок, добавить 1/2 стакана сахара из расчета на 1 банку, довести до кипения и залить физалис. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками. Через 20 дней физалис готов к употреблению.

### *Варенье из овощного физалиса*

Вам потребуются: 1 кг физалиса.

Для сиропа: на 1 кг плодов – 500 мл воды, 1 200 (500 + + 500 + 200) г сахара.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков и тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой, затем опустить их в кипящую воду, выдержать 2—3 мин, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

В емкость для варки варенья всыпать 500 г сахара, влить воду и нагревать до полного растворения сахара, а затем покипятить еще 3—4 мин. В горячий сироп опустить плоды физалиса и оставить в нем на 3—4 ч. После этого добавить еще 500 г сухого сахарного песка и, осторожно помешивая, нагревать до полного растворения всего сахара. Проварить физалис в течение 10 мин, снять с огня и выдержать еще 5—6 ч. Затем добавить еще 200 г сахара и варить 10—15 мин. Готовое варенье разложить в подготовленные банки, укупорить прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю для стерилизации на 15—20 мин. Банки вынуть, остудить и хранить при комнатной температуре. В этом варенье плоды физалиса остаются целыми и хорошо пропитанными сахарным сиропом.

## *Варенье из физалиса и кабачков*

Вам потребуются: 1 кг физалиса, 2 кг очищенных кабачков, 2 800 г сахара, 1—2 бутончика гвоздики.

*Готовим так.*

Очистить плоды физалиса от чехольчиков, тщательно промыть в горячей воде, чтобы удалить липкий горький слой, и разрезать их на 2—4 части. Кабачки очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками. Физалис и кабачки сложить в эмалированную посуду и засыпать сахаром. Когда овощи пустят сок, посуду поставить на огонь, влить 1 стакан воды и варить в несколько приемов, чтобы сохранить плоды целыми. Для аромата перед последним этапом варки добавить в варенье бутончики гвоздики.

## *Варенье из земляничного физалиса*

Вам потребуются: 1 кг земляничного физалиса, 600 г сахара.

*Готовим так.*

Плоды физалиса освободить от чехольчиков. Из сахара и 1/2 стакана воды сварить сироп, выложить в него физалис и варить

на слабом огне до готовности.

### *Лакомство из земляничного физалиса*

Вам потребуются: 1 кг земляничного физалиса, 70 г сахара.

*Готовим так.*

Плоды физалиса освободить от чехольчиков, промыть, побланшировать в кипящей воде, отцедить, выложить в посуду для варки, посыпать сахарным песком и оставить на некоторое время для выделения сока. Затем поставить посуду на слабый огонь и варить до загустения. Готовую массу хорошо перемешать и выложить в плотную ткань, завязать и положить под гнет. Через три дня, когда образуется плотный брикет, вынуть его из ткани и посыпать сахарным песком, чтобы при хранении брикеты не слипались. Получается вкусное лакомство.

**Узелки на память**

• Плоды земляничного физалиса не имеют клейкого слоя на поверхности, поэтому их можно не бланшировать.

Если высушить плоды земляничного физалиса, то они вполне могут заменить изюм.

Плоды земляничного физалиса очень хорошо хранятся до нового года в свежем виде, рассыпанные тонким слоем при 18—20 °С.

# ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА

## *Салат из перца*

Вам потребуются: 300 г перца, 1 луковица, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, соль.

*Готовим так.*

Перец очистить от семян, вымыть и нарезать лапшой. Луковицу нашинковать и залить холодной водой на 10—15 мин. Перец и лук смешать, заправить солью, сахаром, уксусом и растительным маслом.

## *Салат из сладкого перца с помидорами (1)*

Вам потребуются: 400 г сладкого перца, 200 г помидоров, 100 г сметаны (или 75 г растительного масла), зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить сердцевину и порезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать небольшими ломтиками, соединить с перцем, посолить и перемешать, добавить мелко нашинкованный репчатый лук, изрубленную зелень укропа, заправить растительным маслом или сметаной, украсить зеленью.

## *Салат из сладкого перца с помидорами (2)*

Вам потребуются: 100 г сладкого перца, 200 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, сельдерея и укропа, соль, сахар.

*Готовим так.*

Перец испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, соединить с нарезанными помидорами, зеленью сельдерея, петрушки и укропа, добавить уксус, растительное масло, соль и сахар. Все перемешать.

## *Салат из сладкого перца с помидорами (3)*

Вам потребуются: 500 г сладкого перца, 3 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки

кефира, 1 ст. ложка зеленого лука, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Сладкий перец очистить от семян, разрезать вдоль на 4 части и каждую часть нашинковать тонкой соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Все овощи соединить, добавить рубленые яйца, измельченный зеленый лук, посолить и залить смесью майонеза с кефиром. Сверху салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

## *Салат из сладкого перца и огурцов*

Вам потребуются: 400 г сладкого перца, 300 г свежих огурцов, 1 луковица (около 75 г), 100 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить сердцевину и нашинковать соломкой. Огурцы порезать мелкими кубиками, репчатый лук измельчить. Все компоненты соединить, посолить, перемешать и заправить сметаной.

## *Салат из перца, чеснока и орехов*

Вам потребуются: 300 г сладкого перца, 50 г сметаны, 3 зубчика чеснока, 30 г ядер грецких орехов, лимонная кислота, черный молотый перец, зелень, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить сердцевину, испечь в духовке и очистить от кожицы. Чеснок растолочь с солью, орехами, добавить сметану, смешанную с черным молотым перцем и лимонной кислотой и все тщательно перемешать. Перец выложить на блюдо, полить чесночно-ореховой заправкой и посыпать измельченной зеленью.

## *Салат из жареного перца*

Вам потребуются: 500 г сладкого перца (крупных), 2 ст. ложки уксуса, подсолнечное масло, сахар, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить семенную массу, разрезать на 4 части и поджарить.

Готовый перец уложить на тарелку и залить смесью из 2 ст. ложек уксуса и 3 ст. ложек подсолнечного масла. Затем посолить

его по вкусу, добавить немного сахара и дать постоять 2 ч, периодически переворачивая.

### *Салат из перца с орехами*

Вам потребуются: 500 г сладкого перца, 5—6 зубчиков чеснока, 1/2 стакана ядер грецкого ореха, 1/2 стакана простокваши, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить семенную массу, испечь в духовке, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Чеснок растолочь с ядрами грецкого ореха, заправить простоквашей и растительным маслом, посолить и залить этой заправкой перец.

### *Салат из перца с чесноком*

Вам потребуются: 500 г сладкого перца, 2 головки чеснока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 3—4 ст. ложки уксуса, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить семенную массу, испечь в духовке, очистить от кожицы и разрезать на 4 части. Чеснок очистить, растолочь его с солью, добавить подсолнечное масло, уксус и размешать. В полученную массу обмакнуть по одной четвертушки перца и уложить на тарелку. Сверху полить оставшейся чесночной смесью.

### *Салат из красного перца, зеленого горошка и риса*

Вам потребуются: 2 сладких перца, 4 ст. ложки вареного риса, 1 стакан зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Сладкий красный перец запечь, очистить и нарезать соломкой. Добавить отварной рис, зеленый горошек, соль, перец по вкусу, уксус, растительное масло и перемешать.

### *Салат из сладкого перца с майонезом*

Вам потребуются: 500 г сладкого перца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3– 4 пера зеленого лука, 1 крупный помидор, майонез,

простокваша, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от сердцевины и нарезать узкими полосками. Яйца мелко нашинковать, смешать с перцем, измельченным зеленым луком и дольками томата. Салат посолить по вкусу, залить майонезом, смешанным с простоквашей. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## *Салат «Шопский»*

Вам потребуются: 150 г сладкого перца, 150 г помидоров, 100 г огурцов, 120 г брынзы, 1 луковица, 40 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль, перец, зелень по вкусу.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры и огурцы нарезать мелкими ломтиками, смешать с перцем, измельченным луком, заправить маслом и уксусом, посолить, посыпать черным молотым перцем, выложить на блюдо и посыпать тертой брынзой.

## *Салат «Кармен»*

Вам потребуются: 100 г сладкого стручкового перца, 75 г филе цыпленка, 75 г консервированного зеленого горошка, 100 г риса, 10 г уксуса, 10 г оливкового масла, 15 г готовой горчицы, зелень петрушки или укропа, соль.

*Готовим так.*

Стручки красного перца испечь в духовке и нашинковать соломкой. Измельчить отварное филе цыпленка. Рис отварить в течение 15 мин, охладить. Перец, курицу, зеленый горошек смешать с рисом. Горчицу растереть с оливковым маслом, солью и развести уксусом. Подготовленные овощи с курицей и рисом полить заправкой, перемешать. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

## *Салат из сладкого перца с копченой рыбой*

Вам потребуются: 500 г сладкого перца, 1 копченая рыба, 2 луковицы, 2 яйца, сваренные вкрутую, 200 г сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, зелень укропа, сахар, соль.

*Готовим так.*

Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Лук очистить, разрезать пополам, нарезать полукольцами, смешать с перцем, заправить солью, сахаром и выложить в салатницу. Филе рыбы порезать мелкими кусочками и разложить поверх салата. Желтки растереть с горчицей, перемешать со сметаной, посластить, посолить и полить этой смесью салат. Сверху салат украсить измельченными белками и изрубленной зеленью укропа.

## *Салат из сладкого перца и риса*

Вам потребуются: 4 сладких красных перца, 200 г риса, 1 ст. ложка маргарина, 2 малосольных огурца, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, 1—2 ст. ложки сметаны, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Рис промыть, залить кипятком, положить маргарин, накрыть крышкой, отварить до готовности на слабом огне без помешивания и остудить.

Перец, огурцы, лук мелко нарезать, перемешать с рисом, посолить, выложить в салатницу, полить майонезом, смешанным со сметаной. Салат украсить измельченной зеленью укропа.

## *Салат пикантный*

Вам потребуются: 85 г очищенного сладкого перца, 50 г отваренных шампиньонов, 35 г репчатого лука, 25 г майонеза, овощи, зелень, фрукты по желанию.

*Готовим так.*

Перец нарезать соломкой, грибы – ломтиками, лук мелко нашинковать. Все это обжарить на сковороде, слегка охладить и заправить майонезом.

## *Салат из консервированного перца с зеленым луком*

Вам потребуются: 500 г консервированного перца, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, сахар, перец, соль.

*Готовим так.*

Консервированный перец нарезать полосками, смешать с мелко нарубленным зеленым луком и черным молотым перцем, растительным маслом, уксусом, солью и сахаром.

## *Салат из консервированного перца с чесноком*

Вам потребуются: 500 г консервированного перца, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

К нарезанному соломкой перцу добавить растертый с солью чеснок и мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправить маслом и уксусом.

## *Салат из консервированного перца с помидорами*

Вам потребуются: 500 г консервированного перца, 3—4 помидора, 1 луковица, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян и нашинковать лапшой. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками, лук и чеснок измельчить. Все овощи смешать, посолить, заправить маслом и уксусом, посыпать нарезанной зеленью.

## *Перец фаршированный*

Вам потребуются: 4 перца.

Для начинки из редиса с овощами: 150 г редиса, 2 небольших огурца, 1 луковица, 2 помидора, 100 г растительного масла, 2 яйца, зелень укропа, соль. Для начинки из свеклы с огурцами: 350 г свеклы, 100 г растительного масла или майонеза (или 150 г сметаны), 1 свежий или соленый огурец, соль.

*Готовим так.*

Перец очистить от семян и нафаршировать одним из фаршей. **Приготовление начинки из редиса с овощами.** Помидоры, огурцы, редис, лук, зелень, вареные яйца измельчить, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

**Приготовление начинки из свеклы с огурцами.** Свеклу мелко натереть, перемешать с измельченными свежими или солеными огурцами, посолить, полить сметаной или майонезом и перемешать.

Нафаршированные перцы полить майонезом или растительным маслом.

### *Перец сладкий в кляре*

Вам потребуются: 5 шт. красного сладкого перца.

Для кляра: 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2—3 ст. ложки воды, соль, черный молотый перец.

*Готовим так.*

Очищенный от семян сладкий красный перец слегка запечь в духовке, осторожно снять тонкую кожицу. Яйцо взбить с маслом, добавить муку, воду, соль, черный молотый перец и замесить тесто, по густоте напоминающее сметану. Перец обмакнуть в кляр и обжарить в масле до румяной корочки.

### *Омлет со сладким перцем (1)*

Вам потребуются: 8 сладких перцев, 4 сырых яйца, сливочное масло, соль.

*Готовим так.*

Перец окунуть в кипяток, снять кожицу и очистить от семян. Затем нарезать его лапшой, обжарить в сливочном масле, посолить. Яйца взбить с солью, залить перец, все тщательно перемешать и поджарить.

### *Омлет со сладким перцем (2)*

Вам потребуются: 4 сладких перца, 30 г масла, 4 яйца, 8 ст. ложек молока, 1 луковица, соль.

*Готовим так.*

Перец очистить, мелко нарезать и тушить в масле или маргарине. Репчатый лук нашинковать, обжарить и добавить к перцу. Яйца, молоко и соль тщательно перемешать, вылить на перец и запечь.

### *Омлет с обжаренным перцем и помидорами*

Вам потребуются: 500 г красного сладкого перца, 100 г растительного масла, 500 г помидоров, 2—3 яйца, чеснок, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

У перцев удалить плодоножку и семена, вымыть их и нашинковать. Подготовленный перец поджарить до мягкости в

растительном масле, добавить очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, черный молотый перец, измельченный чеснок и соль, снова поставить на огонь, добавить взбитые яйца, быстро перемешать и дать загустеть.

### *Перец, запеченный с яйцами, сыром и молоком*

Вам потребуются: 1 кг сладкого перца, 3—4 ст. ложки сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан измельченного сыра, 2 стакана молока, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, освободить от семян и испечь в духовке, очистить от кожицы, уложить его на противень, залить смесью из взбитых яиц, сыра, соли и молока, затем сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### *Перец с жареным картофелем (гарнирный)*

Вам потребуются: 250 г сладкого перца, 500 г картофеля, 100 г растительного масла, соль, зеленый лук.

*Готовим так.*

Нарезать ломтиками очищенный картофель, посолить и обжарить в масле до полуготовности. Добавить тонко нашинкованный перец и продолжить жаренье до готовности. Перед подачей посыпать нарезанным зеленым луком.

### *Перец, фаршированный баклажанами, в томатном соусе*

Вам потребуются: 2 баклажана, 6 сладких перцев, 1 ст. ложка риса, соль. Для соуса: 1 луковица, 1 стакан томатного сока, 1 ст. ложка сметаны, растительное масло, соль, сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле. Рис отварить до полуготовности, смешать с баклажанами и слегка посолить. Перец очистить от семян и залить на несколько минут кипятком. Затем начинить каждый плод фаршем из баклажан и плотно уложить в широкую низкую кастрюлю фаршем вверх. **Приготовление соуса.** Лук мелко нашинковать и слегка поджарить на растительном масле, добавить томатный сок, сахар, сметану, соль и довести до кипения.

Перцы залить приготовленным соусом и тушить на медленном огне 20—30 мин.

## *Перец, фаршированный овощами*

Вам потребуются: 800 г сладкого перца, 6 шт. моркови, 2 корня петрушки, 3—4 луковицы, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 100 мл уксуса, 4 помидора, соль.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить семена, залить горячей водой и варить 1—2 мин, а затем откинуть на дуршлаг. Перец заполнить овощным фаршем, уложить на противень или сковороду и запечь в духовке с небольшим количеством жидкости. Можно подавать горячим и холодным.

**Приготовление фарша.** Морковь и корень петрушки очистить, нарезать мелкой соломкой и спассеровать. Отдельно обжарить тонко нашинкованный репчатый лук и кружочки помидоров. Смешать морковь, петрушку и лук, добавить жареные помидоры, заправить сахаром, уксусом, солью и довести до кипения.

## *Перец, фаршированный овощами, в маринаде*

Вам потребуются: 400 г сладкого стручкового перца, 11/2 моркови, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 120 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль. Для маринада: 1/2 стакана уксуса, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1/2 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, удалить семена, залить горячей водой и варить 10 мин, а затем откинуть на дуршлаг. Морковь и корень сельдерея очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нашинковать, слегка пожарить, добавить морковь и сельдерей и потушить все вместе. Затем положить ошпаренную свежую капусту, потушить до мягкости и охладить. Полученной начинкой нафаршировать перец, уложить его в один ряд в мелкую широкую посуду, залить маринадом и тушить под крышкой 25—30 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

## *Перец, тушенный с рисом*

Вам потребуются: 1 кг сладкого перца, 1 луковица, 1/2 стакана риса, 4 помидора или 11/2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, перец, соль.

*Готовим так.*

Рис перебрать, промыть и обсушить. Слегка обжарить на масле мелко нарезанный лук, положить рис, дать зернам пропитаться маслом (до полупрозрачности). Затем добавить нарезанный полосками сладкий перец, мелко рубленную зелень петрушки, 1 стакан воды, кружочки помидоров, перец, соль, довести до кипения, убавить огонь и тушить до готовности.

## *Перец сладкий консервированный.*

Вам потребуются: 1 кг сладкого перца, 350 мл заливки.

Для заливки: 910 мл воды, 50 мл 9%-ного уксуса, 40 г соли.

*Готовим так.*

Зрелые, плотные, одинаковой окраски плоды сладкого перца без повреждений и без горечи вымыть, очистить от плодоножки и семян, опустить на 3—4 мин в кипящую воду, затем вынуть и плотно уложить в предварительно подготовленные банки. Приготовленной горячей заливкой покрыть перцы на 2 см ниже горловины банки, закрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С: емкостью 1/2 л – 30 мин, 1 л – 40 мин. После стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до полного остывания.

## *Перец сладкий маринованный (1)*

Вам потребуются: 5 кг сладкого перца, 2 зубчика чеснока.

Для маринада: на 1 л 6%-ного (660 мл 9%-ного) уксуса – 2 стакана растительного масла, 1 стакан сахара, 2 чайные ложки соли, 10 г корицы, 10 г гвоздики, 10—12 горошин душистого перца, 10—12 горошин черного горького перца, 8—10 лавровых листьев.

*Готовим так.*

Приготовление маринада. Смешать уксус, растительное масло, сахар, довести до кипения, добавить соль, корицу, гвоздику, душистый и горький перец и лавровые листья, снова прокипятить в течение 5 мин.

Перец вымыть, очистить, разрезать на 4 части и бланшировать в маринаде 3—5 мин, достать шумовкой, выложить

в миску и охладить. На дно банки положить очищенные зубчики чеснока затем плотно уложить перец, залить его горячим (80—90 ˚С) маринадом, в котором он бланшировался. Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 7 мин, 1 л – 12 мин, 3 л – 25 мин, а затем укупорить. Этот перец используется как гарнир к мясным блюдам.

## *Перец сладкий маринованный (2)*

Вам потребуются: 5 кг сладкого перца, 5—6 лавровых листьев, 20—25 горошин душистого перца, 20—25 горошин горького перца, 1 пучок петрушки, 5—8 зубчиков чеснока. Для маринада: на 1 л 6%-ного (660 мл 9%-ного) уксуса – 300 г сахара, 250 г оливкового масла, 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить и по одной штуке опускать в горячий маринад. Варить 5 мин, затем достать и оставить на сутки. После этого в эмалированную кастрюлю укладывать послойно: перец сладкий, измельченный чеснок, перец душистый, перец горький, лавровый лист, нарубленная зелень петрушки. Укладывать слоями до тех пор, пока посуда не наполнится. Затем залить ее маринадом, накрыть марлей, сложенной в два слоя, деревянным кружком и придавить гнетом. Первые 3—4 дня перец оставить при комнатной температуре, а затем вынести в прохладное место. Заготовка готова к употреблению через 14—15 дней.

## *Сладкий перец нарезанный маринованный*

Вам потребуются: На банку емкостью1/2 л: 1 зубчик чеснока, 2—3 горошины душистого перца, 2—3 горошины черного горького перца, 1 лавровый лист, 3—4 бутончика гвоздики, 1 г корицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка 80%-ной уксусной кислоты.

*Готовим так.*

Очищенные плоды перца опустить на 1—2 мин в горячую воду, затем охладить и нарезать в виде лапши шириной 1 см. На дно банки емкостью 1/2 л положить чеснок, душистый и черный перец, лавровый лист, гвоздику и корицу. Сверху плотно уложить нашинкованный перец, добавить растительное масло, соль и уксусную кислоту. Долить кипящую воду на 1,5– 2 см ниже верха горлышка банки, накрыть прокипяченными металлическими

крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 5 мин, 1 л – 8 мин, а затем укупорить.

### *Перец, маринованный по-чешски*

Вам потребуются: 21/2 кг сладкого перца, 50 г корня хрена, 50 г чеснока, 25 г зелени укропа, 2—3 лавровых листа. Для заливки: на 1 л воды – 75 г соли, 150—200 мл уксуса, 50 г растительного масла.

*Готовим так.*

Перец вымыть, залить кипятком и оставить до полного остывания. Затем наколоть плоды вилкой в нескольких местах и вместе с приправами уложить в банки, залить кипящей заливкой и поставить в холодное место. Через несколько дней заливку слить, прокипятить 5—7 мин и вновь залить перец. Банки плотно закрыть крышками и хранить в холодном месте.

### *Перец, соленный по-чешски*

Вам потребуются: Для рассола: на 1 л воды – 80 г соли, 20 г сахара.

*Готовим так.*

Сладкий мясистый перец вымыть, удалить семена, наколоть вилкой в нескольких местах и плотно уложить в посуду. Сверху положить деревянный кружок и прижать гнетом, залить холодным рассолом, накрыть марлей, сложенной в два слоя, и оставить в теплом месте на 10—12 дней. Затем хранить в холодном месте при температуре около 0 °С.

### *Перец, соленный по-болгарски*

Вам потребуются: 10 кг очищенного перца, 800 г соли.

Для рассола: на 950 мл воды – 50 г соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян, опустить в кипящую воду на 1—2 мин, а затем быстро охладить в проточной воде. Подготовленные таким образом плоды посолить, вложить один в другой, выложить в большую эмалированную кастрюлю, накрыть деревянным кружком, придавить грузом и выдержать в течение 12—15 ч. Затем залить их рассолом, накрыть марлей, сложенной в два слоя, опять закрыть деревянным кружком и придавить

грузом. Емкость вынести в прохладное место. Такой перец перед употреблением нужно вымочить в холодной воде в течение 10 ч.

### *Перец, соленный с зеленью по-болгарски*

Вам потребуются: 10 кг сладкого перца, по 100 г зелени петрушки, сельдерея и вишневого листа, по 50 г корня петрушки, хрена и сельдерея, 3—5 г семян кориандра. Для заливки: на 9 л воды – 700 г соли, 500 мл уксуса.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян, наколоть вилкой в нескольких местах и плотно уложить в эмалированную посуду. Приправы положить на дно и сверху на перец. На уложенные плоды положить деревянный кружок, прижать гнетом, залить холодной заливкой и оставить на 10—12 дней при комнатной температуре, а затем перенести в холодное место. Перец все время должен быть покрыт рассолом. По мере необходимости добавлять заливку (на 1 л воды – 30 г соли и 2 ст. ложки уксуса).

### *Перец, соленный с огурцами*

Вам потребуются: 10 кг сладкого перца, 15—20 огурцов, 2—3 головки чеснока, 100—150 г укропа с семенами. Для заливки: на 10 л воды – 200—400 г соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть и очистить от семян. Огурцы вымыть, каждый наколоть вилкой в нескольких местах. Укроп нарезать длиной 10—15 см. Овощи и приправу плотно уложить в посуду, накрыть деревянным кружком, прижать грузом, залить горячим рассолом, оставить при комнатной температуре на 2—3 дня, а затем перенести в холодное место.

### *Перец соленый, фаршированный овощами*

Вам потребуются: 1 1/2 кг перца.

Для фарша: 170 г моркови, 800 г белокочанной капусты, по 25 г зелени петрушки, укропа и сельдерея, 30 г соли. Для рассола: на 1 л воды – 30 г соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян и в каждый насыпать соли (из расчета 15—20 г соли на 1 кг очищенного перца) и выдержать

2—3 ч. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой, капусту мелко нашинковать, зелень измельчить, все овощи перемешать и посолить. Фаршем плотно заполнить перец. Фаршированные плоды уложить в посуду, залить холодным рассолом и выдержать 10—12 дней при комнатной температуре, а затем перенести в холодное место.

## *Перец сладкий в томатном соке (для фарширования)*

Вам потребуются: на банку емкостью 1 л: 650 г сладкого перца, 350 г томатного сока, 2 чайные ложки соли. На банку емкостью 3 л: 1950 г сладкого перца, 1 050 г томатного сока, 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Отобрать гладкие, мясистые (зеленые и красные) перцы. Очистить от плодоножек и семян. Удалить их лучше кончиком ножа, чтобы отверстие было круглой формы и не был разорван сам плод. Очищенные плоды малыми порциями бланшировать по 2—4 мин в кипящей подсоленной воде. Предварительно вымытые и просушенные банки положить на стол на бок и укладывать в них перцы – один кончиком вниз, другой – вверх. Поставить банки и залить кипящим подсоленным томатным соком. Уровень сока не должен доходить до края банки на 11/2 см. Посуду накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1 л – 50 мин, 3 л – 65 мин. Затем банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и оставить для охлаждения.

Хранящийся в таком виде перец годится для фарширования мясом, рисовой или овощной начинкой.

## *Перец сладкий в томатном соусе*

Вам потребуются: сладкий перец (количество произвольное).

Для томатного соуса: 500 г помидоров, 9 г соли, 12 мл 9%-ного уксуса, 2 горошины душистого перца.

*Готовим так.*

Зрелые, плотные, одинаковой окраски плоды сладкого перца без повреждений и без горечи вымыть, очистить от плодоножки и семян, опустить на 3—4 мин в кипящую воду, затем вынуть и уложить плотно в предварительно подготовленные банки. **Приготовление соуса.** Спелые помидоры протереть через частый дуршлаг и удалить кожицу. Поместить массу в эмалированную кастрюлю и прокипятить до исчезновения пены примерно 15 мин.

Затем добавить соль, горошины душистого перца и варить на медленном огне еще 10 мин. Затем влить уксус и залить этой смесью подготовленные перцы. Банки накрыть прокипяченными лакированными металлическими крышками и стерилизовать при температуре 100 °С: емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 45 мин. После стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном и оставить так до полного остывания.

## *Паприкаш*

Вам потребуются: 9 кг сладкого перца, 3—4 кг мелкоплодных помидоров, 100 г зелени петрушки. Для заливки: на 1 л томатного сока – 15—20 г соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян и разрезать вдоль на 8 частей, затем опустить на 3—4 мин в кипящую воду и сразу же охладить в холодной воде. Мелкоплодные помидоры вымыть и слоями вместе с перцем уложить в банки емкостью 1 л. После этого залить их кипящей заливкой, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 50 мин, а затем укупорить.

## *Фаршированный перец*

Вам потребуются: 3 кг красного круглого перца, 350 г моркови, 500 г репчатого лука, 100 г помидоров, 100 г мякоти перца, 10 г петрушки, 20 г соли, красный и черный молотый перец по вкусу.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян, посолить изнутри. Через 1 ч отцедить образовавшуюся жидкость и поджарить в большом количестве растительного масла, чтобы перец стал слегка мягким. Наполнить каждый плод начинкой. **Приготовление начинки.** Репчатый лук и морковь нарезать соломкой, спассеровать по отдельности до слабо-золотистого цвета, добавить мелко нарезанную мякоть перца, очищенную от семян, красные помидоры, мелко нарезанную петрушку, красный и черный молотый перец, соль.

Нафаршированные перцы уложить в банки, заполнив начинкой свободные места между ними. Стерилизовать 90 мин.

## *Перец, фаршированный в томатном соусе*

Вам потребуются: 6 средних плодов сладкого перца, 170 г лука, 200 г моркови, 20 г корня петрушки, 7 г зелени укропа и петрушки, 400 г помидоров, 15 г соли, 20 мл 9%-ного уксуса, 0,3 г душистого молотого перца, 130 г подсолнечного масла (70 г – на обжаривание лука, 20 г – на тушение моркови, 40 г – на заливку в банку).

*Готовим так.*

Хорошо вызревшие плоды сладкого перца тщательно вымыть, обрезать плодоножки, удалить семена. Затем опустить их на 3—4 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и дать медленно остыть. Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Морковь и корень петрушки очистить, измельчить на крупной терке и потушить в подсолнечном масле до полуготовности. Лук, морковь и корень петрушки, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки посолить, тщательно перемешать, подогреть до 70—75 °С и нафаршировать этой смесью подготовленный перец.

**Приготовление томатного соуса.** Спелые помидоры протереть через густой дуршлаг и поварить томатную массу 15 мин до полного исчезновения пены. Затем добавить соль, сахар, уксус, душистый перец, все перемешать и варить на медленном огне еще 10 мин.

В чистые стерилизованные банки влить прокаленное и охлажденное до 70 °С подсолнечное масло, уложить фаршированный перец, залить горячим (95 °С) томатным соусом. Его уровень должен быть на 2 см ниже верха горловины банки. Банки прикрыть лакированными металлическими крышками и стерилизовать при температуре 100 °С: емкостью 1/2 л – 40 мин, 1 л – 50 мин. Затем банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и дать остыть. Хранить консервы в прохладном месте.

## *Перец, фаршированный капустой*

Вам потребуются: сладкий перец (количество произвольное).

Для начинки: 900 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1—11/2 чайные ложки соли.

Для заливки на банку емкостью 1/2 л: 145 г овощного сока, 1 чайная ложка 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Перец аккуратно очистить от семян, промыть и обсушить. Плотную белокочанную капусту тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту и морковь выложить в большую миску, перетереть с солью и оставить на 5 ч.

Затем отцедить выделившийся сок. Перец наполнить овощной смесью, уложить в банки емкостью 1/2 л и залить выделившимся соком, а затем добавить 1 чайную ложку уксуса в каждую банку. Банки закрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью1/2 л – 40 мин, 1 л – 45 —50 мин, а затем немедленно укупорить.

### *Салат из сладкого печеного перца с помидорами*

Вам потребуются: На 1 банку емкостью 1/2 л: 250 г печеного перца, 200 г помидоров без кожицы, 35—40 г растительного масла, 10 г 80%-ной уксусной кислоты, 10 г соли (или по вкусу).

*Готовим так.*

Сладкий перец с плотной мякотью вымыть и удалить плодоножки и семена. Затем выложить его на противень, смазанный растительным маслом, и испечь. После этого посолить, дать остыть и осторожно снять кожицу.

Мелкие помидоры с мясистой мякотью вымыть, удалить плодоножки, на 1—2 мин погрузить в кипящую воду, охладить и снять кожицу: помидор взять в левую руку, а правой со стороны плодоножки стянуть кожицу вниз.

Из подсолнечного прокаленного и охлажденного масла, уксуса и соли приготовить заливку.

На дно банки налить 50—60 г заливки, затем послойно плотно уложить подготовленные перцы и помидоры, наполнить банки заливкой на 2 см ниже верха горловины, накрыть крышками и стерилизовать при 100 °С: емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 45 мин.

### *Перец сладкий печеный, залитый уксусом и растительным маслом*

Вам потребуются: сладкий перец (количество произвольное).

На банку емкостью 1/2 л: 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла, 1 чайная ложка 80%-ной уксусной кислоты.

*Готовим так.*

Сладкий перец очистить от семян, тщательно вымыть, обсушить, разложить на противне, испечь в духовке, остудить, а затем осторожно снять кожицу.

Готовые перцы уложить в банки, добавить соль, уксусную кислоту и подсолнечное масло. После этого банки накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в

кипящей воде: емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 45 мин, а затем укупорить.

### *Перец для гарнира*

Вам потребуются: сладкий перец, томатный сок, специи (количество произвольное).

*Готовим так.*

Отобрать свежие зеленые или красные плоды, очистить от плодоножек и семян и нарезать узкими полосками шириной 5—6 мм. Томатный сок упарить наполовину от первоначального объема. На 1 л получившегося томатного пюре добавить 1 кг нашинкованного соломкой сладкого перца, 10 горошин душистого перца, 5 бутончиков гвоздики, на кончике ножа корицы и мускатного ореха и соли по вкусу. Смесь варить 10 мин и кипящей разложить в хорошо вымытые и высушенные банки. Сразу же герметично закрыть и перевернуть вверх дном. Оставить так до полного остывания.

Подать в качестве гарнира с растительным маслом. По желанию можно заправить толченым чесноком.

### *Перец с овощами для приправы*

Вам потребуются: 3 л томатного сока, 11/2 кг нарезанного перца, 300 г натертой моркови, 50 г натертых корней сельдерея, 10 зубчиков чеснока, пучок укропа и петрушки, 200 мл растительного масла, 50 г сахара, 50 г соли (по вкусу) и 50 мл уксуса.

*Готовим так.*

Томатный сок варить в большой кастрюле 30 мин. Перец очистить от плодоножек и семян, нашинковать полосками шириной 1 см. Натереть на крупной терке морковь и сельдерей. Чеснок очистить и измельчить. Мелко нарезать укроп и петрушку. Овощи и приправы опустить в томатный сок и кипятить еще 10 мин. Кипящую смесь разлить в хорошо вымытые и просушенные банки доверху и сразу же герметично укупорить, а затем перевернуть вверх дном и оставить так до охлаждения.

### *Лютеница*

Вам потребуются: 10 кг сладкого перца, 3 кг помидоров, 15 г

молодого острого красного перца, 20—30 г чеснока, 35 г зелени сельдерея, 270 г растительного масла, 15—20 г сахара, 20 г соли.

*Готовим так.*

Мясистые плоды сладкого красного перца вымыть, очистить от семян, нарезать лапшой шириной 5—8 мм, опустить в горячую воду и варить до готовности, а затем протереть сквозь сито. Помидоры порезать небольшими дольками, слегка потушить их в собственном соку до размягчения и тоже протереть сквозь сито. Чеснок и зелень нарезать мелкими кусочками. Пюре из помидоров и сладкого перца смешать и уварить до загустения, после чего растворить в нем соль, сахар, прибавить острый перец, чеснок, зелень и растительное масло. Разлить горячую смесь в банки емкостью 1 л и стерилизовать в кипящей воде 45—50 мин.

***Лечо (1)***

Вам потребуются: 35 крупных плодов сладкого перца, 3 крупные моркови, 1 крупная луковица, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 ст. ложка соли, 3 л томатного сока.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нашинковать тонкой соломкой, положить в кипящий томатный сок и варить 20 мин. Затем добавить измельченный лук, перец, нарезанный крупными дольками, сахар, масло, соль и кипятить все вместе еще 15 мин. Горячее лечо разлить в стерильные банки, укупорить, укутать и оставить до остывания.

***Лечо (2)***

Вам потребуются: 1 300 г сладкого перца, 1 кг помидоров, 250 г лука, 15– 20 г соли, щепотка черного молотого перца, 2—3 ст. ложки воды.

*Готовим так.*

Мясистые плоды сладкого красного перца вымыть, очистить от семян и нарезать лапшой шириной 5—8 мм. Лук очистить и измельчить. Помидоры вымыть и нарезать небольшими кубиками. Подготовленные овощи смешать, добавить по вкусу соль и черный молотый перец и переложить в эмалированную кастрюлю, влить 2—3 ст. ложки воды и тушить под крышкой 10 мин. В подготовленные банки уложить овощную массу, закрыть прокипяченными лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1 л – 45 мин, 3 л – 60 мин.

***Лечо (3)***

Вам потребуются: 600 г сладкого перца, 400 г помидоров.

Для заливки: на 1 л томатного сока – 1 чайная ложка соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, очистить от семян, положить на 2 мин в кипящую воду, а затем выложить на сито, дать стечь воде и

разрезать на 5—6 частей.

Помидоры вымыть и разрезать на четвертушки, перемешать с перцем, уложить в подготовленные банки емкостью 1 л до плечиков и залить горячим подсоленным томатным соком (на 1 л сока – 1 чайная ложка соли). Банки закрыть прокипяченными лакированными крышками и стерилизовать 20 мин, а затем укупорить.

### *Икра из перца*

Вам потребуются: 21/2 кг сладкого перца, 150 г моркови, 15 г корня петрушки, 200 г репчатого лука, 250 г растительного масла, по 15 г зелени петрушки и укропа, 60 г томатного пюре, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, 10 горошин горького перца, 10 горошин душистого перца, 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Перец вымыть, обсушить, натереть растительным маслом и испечь в духовке до мягкости. В горячем состоянии плоды очистить от кожицы и плодоножек с семенами и пропустить через мясорубку с крупными отверстиями. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, сложить в сковороду, добавить 100—150 г растительного масла и потушить до полуготовности.

Лук очистить, нашинковать и обжарить в 80—100 г растительного масла до зарумянивания. Зелень укропа и петрушки мелко нарезать. В эмалированный таз сложить перец, морковь, лук, измельченную зелень, добавить томатное пюре, уксус, горошины черного и душистого перца, соль и тушить в течение 10 мин при постоянном помешивании. Полученную массу в горячем виде уложить в подогретые стерилизованные банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 7 мин, 1 л – 10 мин, после чего укупорить.

### *Икра из сладкого перца и грибов*

Вам потребуются: 3 кг отваренных грибов (лучше опят), 2 кг сладкого перца, 2 кг лука, 2 кг спелых помидоров, растительное масло, перец, соль.

*Готовим так.*

Грибы отварить, измельчить и поджарить. Зрелые плоды сладкого перца очистить от семян, разрезать на 4 части,

проварить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нашинковать, потушить в растительном масле, добавить нарезанные тонкими дольками помидоры и все вместе потушить. Грибы и овощи смешать, посолить, поперчить. Еще раз все прожарить, разложить в стерилизованные банки и закатать. Можно в икру добавить пассерованную морковь.

# ИЗ ОГУРЦОВ

## *Салат из огурцов с зеленью*

Вам потребуются: 300 г огурцов, 50 г сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки, 2 яйца, соль.

*Готовим так.*

Огурцы разрезать пополам вдоль, тонко нашинковать каждую половинку сложить в салатницу посолить, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью и мелко порубленными вареными яйцами.

## *Салат из огурцов с зеленым салатом*

Вам потребуются: 300 г огурцов, 75 г зеленого салата, 50 г зеленого лука, 50 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Огурцы нарезать мелкими кубиками, зеленый лук и салат тонко нашинковать, перемешать, посолить, заправить сметаной.

## *Салат из огурцов со сладким перцем (1)*

Вам потребуются: 300 г огурцов, 100 г сладкого перца, майонез, соль.

*Готовим так.*

Огурцы нарезать кубиками, сладкий перец нашинковать соломкой, смешать, посолить, заправить майонезом.

## *Салат из огурцов со сладким перцем (2)*

Вам потребуются: 3—4 свежих огурца, 1—2 сладких перца, 100 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, соль.

*Готовим так.*

Свежие огурцы очистить, удалить семена, нарезать кубиками, слегка отварить в подсоленной воде, подсушить. За 30 мин до подачи к столу заправить майонезом, смешанным с горчицей. Украсить ломтиками сладкого перца и вынести на холод. Можно подавать с поджаренным хлебом.

## *Салат из огурцов и зеленого лука (1)*

Вам потребуются: 300 г огурцов, 75 г зеленого лука, 50 г сметаны или 11/2 ст. ложки майонеза, зелень укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кружочками, смешать с измельченным зеленым луком, посолить, заправить сметаной или майонезом. Сверху салат украсить мелко порубленной зеленью петрушки и укропа.

## *Салат из огурцов и зеленого лука (2)*

Вам потребуются: 3 огурца, 250 г зеленого лука, 2 вареных яйца, 100 г сметаны, уксус, перец, соль.

*Готовим так.*

Огурцы вымыть, очистить, нарезать кружочками, перемешать с рубленым луком, сбрызнуть уксусом, поперчить, посолить. Залить сметаной и украсить кружочками яиц.

## *Салат из огурцов с соусом*

Вам потребуются: 5 огурцов, 1/2 бутылки кефира, 2 ст. ложки майонеза, желток яйца, зелень укропа, перец, соль.

*Готовим так.*

Свежие огурцы очистить, нарезать дольками и поварить в подсоленной воде 10 мин. Желток яйца, кефир и майонез взбить, приправить перцем и солью, добавить половину зелени. Соус вылить на высушенные, предварительно подсоленные теплые огурцы. Посыпать перцем и зеленью. Можно подавать с гренками.

## *Салат из огурцов со взбитой сметаной*

Вам потребуются: 5 огурцов, 150 г сметаны, уксус, зелень укропа, перец, сахар, горчица, соль.

*Готовим так.*

Взбить сметану, добавить соль, горчицу, перец, сахар, уксус. Залить этой массой тонко нарезанные огурцы, посыпать зеленью. Салат готовить перед подачей к столу.

### *Салат из огурцов и яиц*

Вам потребуются: 3 огурца, 1 луковица, 3—4 вареных яйца, 100 г сметаны, сахар, перец, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Яйца нарезать тонкими ломтиками, огурцы очистить и покрошить, лук мелко нашинковать. Все компоненты перемешать, добавить сахар, перец, соль, сметану. Сверху салат посыпать измельченным зеленым луком.

### *Салат из огурцов, редиса и зелени*

Вам потребуются: 2 огурца, 100 г редиса, 100 г зеленого салата, 100 г сметаны, зеленый лук, лимонная кислота, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.

*Готовим так.*

Овощи нарезать, перемешать, заправить сметаной, сахаром, солью и лимонной кислотой. Сверху украсить салат зеленью.

### *Салат из огурцов и помидоров*

Вам потребуются: 300 г огурцов, 150 г помидоров, 50 г зеленого лука, 50 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, смешать, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, посолить, заправить сметаной и украсить измельченной зеленью петрушки и укропа.

### *Салат из сыра с огурцами*

Вам потребуются: 2 свежих огурца, 100 г твердого сыра, зелень укропа, 1/2 стакана сметаны, соль.

*Готовим так.*

Сыр натереть на крупной терке и уложить ровным слоем на тарелке. На него выложить слой натертых огурцов. Салат посолить, полить сметаной и украсить измельченной зеленью укропа.

### *Салат из огурцов с творогом*

Вам потребуются: 300 г огурцов, 50 г сметаны, 250 г творога, 1 небольшая луковица, душистый молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Огурцы нарезать кружочками и посолить. Через несколько минут сок слить и смешать огурцы с размятым творогом и сметаной. Перед подачей на стол добавить к салату измельченный лук, соль и щепотку душистого молотого перца.

## *Огурцы со сметаной и сахаром*

Вам потребуются: 5 огурцов, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ст. ложки уксуса, 1/2 стакана сметаны, соль.

*Готовим так.*

Очищенные от кожицы огурцы порезать кружочками, посолить и полить сметаной с сахаром и уксусом.

## *Салат из соленых огурцов с яблоками*

Вам потребуются: 4 соленых огурца, 2—3 сладких яблока, 1 луковица.

Для соуса майонез: 1 желток сырого яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сметаны, 1/2 чайной ложки горчицы, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Огурцы нарезать мелкими кубиками, яблоки натереть на крупной терке, перемешать.

**Приготовление соуса.** Желток растереть в тарелке деревянной ложкой, добавляя по каплям масло. Когда получится пышная масса, добавить сметану, горчицу, соль, сахар, уксус.

## *Салат из маринованных огурцов и грибов*

Вам потребуются: 2—3 маринованных огурца, 250 г маринованных грибов, 1—2 луковицы, 1—2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Маринованные огурцы и грибы мелко нарубить, соединить с пассерованным луком, заправить растительным маслом, добавить соль, перец и перемешать. Выдержать в холодном месте 2 ч.

## *Салат из маринованных огурцов с зеленым горошком*

Вам потребуются: 2 огурца, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка уксуса, 100 мл томатного сока, зеленый лук, перец, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, разрезать на половинки и каждую половинку тонко нашинковать полукольцами. Огурцы нарезать кружочками, зеленый лук измельчить. Овощи соединить, добавить зеленый горошек, масло, растертый с солью чеснок, перец, уксус и томатный сок и все тщательно перемешать.

## *Салат из маринованных или соленых огурцов с кабачками*

Вам потребуются: 1 маринованный или соленый огурец, 150 г кабачков, 1 яблоко, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, зелень, цедра 1/2 лимона, соль.

*Готовим так.*

Приготовление соуса. Растительное масло смешать с лимонным соком, взбить венчиком в однородную массу, посолить. Кабачок очистить от семян и кожицы, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные огурец, репчатый лук, зелень, натертую лимонную цедру и натертое на крупной терке яблоко. Все компоненты перемешать и заправить соусом.

## *Салат из соленых или маринованных огурцов*

Вам потребуются: 2—3 огурца, 2 луковицы, 1—2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

*Готовим так.*

Соленые или маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками, так же нарезать репчатый лук. Огурцы и лук соединить, посыпать перцем, посолить по вкусу и заправить растительным маслом (можно добавить 1 чайную ложку готовой горчицы). Салат можно подать отдельно, а также к рыбным и мясным блюдам.

## *Салат из соленых огурцов, яблок и перца*

Вам потребуются: 3—4 соленых огурца, 2 яблока, 1 сладкий красный перец, 200 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зеленый лук,

соль.

*Готовим так.*

Яблоки и огурцы очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками и выложить в салатницу. Чеснок растолочь с солью перемешать со сметаной и полить салат. Сверху салат украсить кольцами сладкого красного перца и посыпать измельченным зеленым луком.

## *Салат из соленых огурцов, сельди и свинины*

Вам потребуются: 2 соленых огурца, 50 г филе соленой сельди, 150 г отварной свинины, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 яблоко, 3 шт. отварного картофеля.

Для заправки: 4 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка тертого хрена, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, по 1 ст. ложке измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление заправки.** Сметану смешать с тертым хреном, горчицей и зеленью, посолить.

Филе соленой сельди нашинковать тонкими ломтиками.

Картофель, соленые огурцы и яблоко очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Мелко порубить яйцо и свинину. Все компоненты перемешать, посолить и залить приготовленной заправкой.

## *Салат из малосольных огурцов и сыра*

Вам потребуются: 3 малосольных огурца, 200 г голландского сыра, 1 отварная морковь, 1 ст. ложка рубленой зелени сельдерея, 1/2 чайной ложки горчицы, соль, сахар, майонез, 1 ст. ложка острого томатного соуса.

*Готовим так.*

Огурцы, сыр и морковь натереть на крупной терке. К майонезу добавить острый томатный соус, горчицу, соль, сахар и зелень сельдерея, залить полученной смесью натертые продукты и все тщательно перемешать.

## *Закуска из соленых огурцов*

Вам потребуются: 2 соленых огурца, 2 ст. ложки сметаны.

*Готовим так.*

Огурцы порезать тонкими кружочками и заправить сметаной. Подать закуску к жареному картофелю.

### *Огурцы, фаршированные свеклой и хреном*

Вам потребуются: 2 крупных огурца (не перезрелых), 100 г свеклы, 40 г тертого хрена, зелень укропа, 40 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Огурцы разрезать пополам, ложкой вычистить мякоть с семенами, мелко порубить ее, перемешать с натертой свеклой и тертым хреном, посолить. Огуречные «лодочки» нафаршировать полученной смесью, полить сметаной и украсить измельченной зеленью укропа.

### *Огурцы, фаршированные овощами*

Вам потребуются: 750 г огурцов, 75 г зеленого лука, 75 г моркови, 150 г помидоров, 3 яйца, 25 г зелени петрушки, 100 г майонеза или 150 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Огурцы разрезать пополам и ложкой вычистить мякоть с семенами.

**Приготовление фарша.** Огуречную мякоть тонко нашинковать, морковь натереть на мелкой терке, помидоры изрубить, зеленый лук, зелень петрушки и яйца посечь, все перемешать, посолить и заправить майонезом.

Огуречные «лодочки» нафаршировать. К столу салат подать под майонезом или сметаной, украсив измельченной зеленью и кружочками из помидоров.

### *Огурцы, фаршированные петрушкой и морковью*

Вам потребуются: 2 свежих огурца, 1 морковь (весом 100 г), 100 г зелени петрушки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Огурцы разрезать на стаканчики, ложкой вычистить семенную мякоть, мелко порубить ее, перемешать с нашинкованной петрушкой и тертой морковью, посолить и перемешать со сметаной. Огуречные стаканчики начинить фаршем, накрыть каждый кружочком нарезанного вареного яйца.

## *Огурцы соленые, фаршированные рыбными консервами*

Вам потребуются: 5—6 соленых огурцов, 3 сваренных вкрутую яйца, банка рыбных консервов в масле, веточка петрушки, майонез.

*Готовим так.*

Соленые огурцы разрезать по длине, выбрать мякоть и мелко порубить ее. Яйца очистить, разрезать вдоль на половинки. Желтки растереть с рыбой, добавить по вкусу майонез и уложить в половинки огурцов горкой. Мякоть огурцов смешать с маслом из консервов и уложить в белки. Выложить фаршированные белки и фаршированные огурцы на овальное блюдо, украсить веточками петрушки.

## *Огурцы жареные*

Вам потребуются: 2 свежих огурца, 2 ст. ложки муки, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Длинные огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкими пластинками, обвалять в муке с солью и жарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

## *Общие рекомендации для соления огурцов в бочках*

Огурцы, предназначенные для соления, обязательно должны быть свежими. Собирать их лучше всего рано утром или вечером, когда спадет жара. При сборе в жаркую погоду они становятся вялыми. Засаливать их нужно в день уборки, так как каждый день хранения приводит к потере питательных веществ (особенно сахаров) и снижению качества огурцов. Огурцы, используемые для засолки, должны быть зелеными, непереросшими, с мелкими недоразвитыми семенами, без пустот, приблизительно одного размера и возраста, иметь твердую и упругую консистенцию. Плоды переросшие, пожелтевшие, запаренные, подмороженные, пораженные болезнями и вредителями для засолки непригодны.

Отобранные для засолки огурцы сортируют по размерам: мелкие – до 6 см, средние – 7—8 см, крупные – более 8 см длиной. Засаливать огурцы, имеющие длину более 14 см, не рекомендуется.

Для ускорения брожения и лучшего сохранения

естественного цвета огурцы перед укладкой в бочку иногда погружают в кипящую воду на 2—3 с, после чего сразу же охлаждают в холодной воде.

Для соления овощей обычно употребляют дубовые, буковые и липовые бочки. Непригодны бочки из дерева со стойким запахом (из еловой и другой смолистой клепки). Тара из осиновой клепки менее прочна. Бочки предварительно замачивают до прекращения течи. Новые дубовые бочки замачивают в течение 2—3 недель для удаления дубильных веществ из древесины, так как они вызывают потемнение огурцов и снижают их вкусовые качества. Воду меняют через каждые 3—4 дня. После замачивания бочки наполняют кипящим раствором каустической или кальцинированной соды (20—25 г каустической или 50—60 г кальцинированной соды на ведро воды) и оставляют раствор на 15—20 мин, после чего выливают и бочку моют несколько раз холодной водой. Перед закладкой огурцов бочку ошпаривают крутым кипятком. Для засолки огурцов лучше всего использовать мелкие бочки емкостью 40—50 л. Соль добавляют в виде рассола. Рассол нужно готовить за 2– 3 дня до засолки огурцов, чтобы соль полностью растворилась в воде. Количество соли, которое надо добавить к 10 л воды (одно ведро) для получения рассола различной крепости приведено в таблице:

**Таблица**

| *Вес соли, г* | *Крепость рассола, %* | *Вес соли, г* | *Крепость рассола, %* |
|---|---|---|---|
| 305 | 3 | 727 | 7 |
| 409 | 4 | 836 | 8 |
| 514 | 5 | 946 | 9 |
| 620 | 6 | 1 057 | 10 |

Крепость рассола не должна быть одинаковой для огурцов разных размеров. Свежие крупные огурцы заливают 8—9%-ным рассолом, средние – 7—8%-ным, при засолке мелких огурцов употребляют 6—7%-ный раствор поваренной соли. Для приготовления рассола пищевую поваренную соль растворяют в питьевой воде. Перед заливкой в бочку рассол процеживают через фланель или другую ткань, прокипяченную в воде. На 50 кг средних огурцов требуется около 10 л рассола. Пряные растения не только улучшают вкус и аромат соленых огурцов, но и обогащают их витаминами (особенно аскорбиновой кислотой). Пряности содержат активные вещества – фитонциды, способствующие удлинению сроков хранения соленых овощей. Зелень пряных растений должна быть свежей, непереросшей, без

загрязнений и плесени. Перед засолкой ее перебирают, отрезают корни, моют в холодной воде и затем режут на куски длиной 7—10 см. Укроп берут в стадии образования зеленых семян. Эстрагон для засолки огурцов хорош в начале цветения. Листья хрена и сельдерея должны быть исключительно свежими. Необходимо помнить, что большие порции сельдерея снижают вкусовые качества соленых огурцов, поэтому его нельзя класть больше нормы, указанной в рецепте. Стручковый перец должен быть доброкачественным, не поврежденным болезнями и вредителями. Чеснок и корни хрена очищают и разрезают на кусочки. Количество всех пряных растений не должно превышать 5% от веса огурцов. Огурцы укладывают в бочку рядами. Чем плотнее уложены огурцы, тем лучшего качества получается готовый продукт. Сначала на дно бочки кладут 1/2 требуемого количества пряностей и приправ, затем укладывают половину огурцов и накрывают их частью оставшихся приправ и пряностей. После этого укладывают вторую половину огурцов и закрывают их остальными пряностями. После того как процесс укладки огурцов и пряностей завершен, в бочку вливают рассол так, чтобы он полностью покрыл содержимое, накрывают огурцы чистым ошпаренным полотном, сложенным в несколько слоев, и сверху кладут деревянный кружок для того, чтобы на поверхности кружка находился рассол. Кружок прижимают небольшим гнетом (не более 10 % от веса огурцов). Для груза нельзя использовать металлические предметы и известковые камни.

Огурцы в бочке оставить для брожения на 3—6 дней при температуре 18—20 °С, после чего перенести в холодное место. Хранить лучше всего при температуре 0—3 °С. Процесс брожения продолжается, но протекает более медленно, заканчиваясь обычно через 30—40 дней. По мере появления плесени ее надо осторожно снимать, а кружок мыть горячей водой.

### *Классический рецепт соления огурцов в бочке*

Вам потребуются: 53 кг свежих огурцов, 11/2—2 кг зеленых семенных розеток укропа, 250 г корней хрена, 250 г листьев хрена, 150—200 г чеснока, 15 г перца стручкового горького, 500 г листьев петрушки и сельдерея, 500 г листьев черной смородины и вишни, 3 кг соли. (Пропорции взяты для получения 50 кг соленых огурцов.) *Готовим так.*

Для приготовления рассола пищевую поваренную соль растворить в питьевой воде.

Перед засолкой огурцы перебрать, тщательно вымыть и

приступить к заполнению бочки. На дно бочки положить одну треть требуемого количества пряностей и приправ и уложить огурцы рядами до половины бочки, после чего снова положить часть специй и заполнить огурцами доверху. Поверх огурцов положить последнюю треть подготовленных пряностей и приправ. Затем в бочку налить рассол, накрыть огурцы чистым ошпаренным полотном или марлей, сложенной в 2– 3 слоя, и сверху положить деревянный кружок, а на него небольшой гнет (не более 10 % от веса огурцов). Огурцы в бочке оставить на несколько дней при температуре 18—20 ˚С для предварительного брожения, после чего перенести в холодное место. Хранить лучше всего при температуре 0—3 ˚С.

## *Огурцы пряные со сладким перцем*

Вам потребуются: 44 кг свежих огурцов, 11 кг свежего сладкого перца, 300 г чеснока, 50 г горького стручкового перца, 11/2 кг свежего укропа, 300 г вишневых листьев, 300 г дубовых листьев, 40 г лавровых листьев, 3 кг поваренной пищевой соли. (Пропорции взяты для получения 50 кг готового продукта.)

*Готовим так.*

Для приготовления рассола пищевую поваренную соль растворить в питьевой воде.

До укладки в бочку сладкий перец без семенной коробки погрузить в кипящую воду на 2—3 мин. Перед засолкой огурцы перебрать, тщательно вымыть и приступить к заполнению бочки. На дно бочки положить одну треть требуемого количества пряностей и приправ и уложить огурцы и перцы до половины бочки, после чего снова положить часть специй и заполнить огурцами и перцами доверху. Поверх овощей положить последнюю треть подготовленных пряностей и приправ. Затем в бочку налить рассол, накрыть огурцы чистым ошпаренным полотном или марлей, сложенной в 2—3 слоя, и сверху положить деревянный кружок, а поверх – небольшой гнет (не более 10 % от веса огурцов).

Бочку оставить на несколько дней при температуре 18—20 ˚С для предварительного брожения, после чего перенести в холодное место. Хранить лучше всего при температуре 0—3 ˚С.

## *Огурцы пряные*

Вам потребуются: 53 кг свежих огурцов, 100 г стручкового

горького перца (20 г сушеного), 150 г чеснока, 250 г корня хрена, 250 г эстрагона, 11/2 кг укропа, 25 г сушеных листьев майорана, 31/2 кг поваренной пищевой соли. (Пропорции взяты для получения 50 кг готового продукта.)

*Готовим так.*

Для приготовления рассола пищевую поваренную соль растворить в питьевой воде.

Перед засолкой огурцы перебрать, тщательно вымыть и приступить к заполнению бочки. На дно бочки положить одну треть требуемого количества пряностей и приправ и уложить огурцы рядами до половины бочки, после чего снова положить часть специй и заполнить огурцами доверху. Поверх огурцов положить последнюю треть подготовленных пряностей и приправ. Затем в бочку налить рассол, накрыть огурцы чистым ошпаренным полотном или марлей, сложенной в 2—3 слоя, сверху положить деревянный кружок, а поверх – небольшой гнет (не более 10 % от веса огурцов). Огурцы в бочке оставить на несколько дней при температуре 18—20 ˚С для предварительного брожения, после чего перенести в холодное место. Хранить лучше всего при температуре 0—3 ˚С.

## *Огурцы чесночные*

Вам потребуются: 53 кг свежих огурцов, 75 г свежего стручкового горького перца (или 15 г сушеного), 300 г чеснока, 100 г корней хрена, 2 кг укропа, 300 г эстрагона, 3 кг поваренной пищевой соли. (Пропорции взяты для получения 50 кг готового продукта.)

*Готовим так.*

Для приготовления рассола пищевую поваренную соль растворить в питьевой воде.

Перед засолкой огурцы перебрать, тщательно вымыть и приступить к заполнению бочки. На дно бочки положить одну треть требуемого количества пряностей и приправ и уложить огурцы рядами до половины бочки, после чего снова положить часть специй и заполнить огурцами доверху. Поверх огурцов положить последнюю треть подготовленных пряностей и приправ. Затем в бочку налить рассол, накрыть огурцы чистым ошпаренным полотном или марлей, сложенной в 2—3 слоя, сверху положить деревянный кружок, а поверх – небольшой гнет (не более 10 % от веса огурцов). Огурцы в бочке оставить на несколько дней при температуре 18—20 ˚С для предварительного брожения, после чего перенести в холодное место. Хранить лучше

всего при температуре 0—3 °С.

## *Консервированные соленые огурцы*

Вам потребуются: Огурцы, специи (количество произвольное).

*Готовим так.*

Если соленые в бочках огурцы негде хранить длительное время, то их следует законсервировать. Для этого соленые огурцы нужно выложить из бочки, промыть их 3%-ным кипяченым солевым раствором и плотно уложить в заранее приготовленные банки, на дно которых, а затем и поверх огурцов уложить часть пряностей из бочки, также предварительно промытых в соляном растворе.

Рассол из бочки необходимо процедить через два слоя ткани, довести до кипения, залить им банки с огурцами и закрыть подготовленными лакированными жестяными крышками. Если рассола в бочке мало, то следует приготовить его дополнительно, растворив в 1 л воды 30 г соли и прокипятив. Укупоренные банки перевернуть вверх дном и оставить до полного охлаждения.

## *Соление огурцов в стеклянной таре*

Качество огурцов в большей мере зависит от приготовления рассола. Его готовят заранее, за 1—2 дня до засолки огурцов. Для этого берут чистую питьевую сырую воду и готовят рассол различной крепости из расчета на 1 л воды:

| Огурцы, вид | Крепость, % | Количество соли, г |
|---|---|---|
| Для малосольных огурцов | 5 | 50 |
| Для мелких огурцов | 6 | 60 |
| Для средних огурцов | 7 | 70 |
| Для крупных огурцов | 8 | 80 |
| Для корнишонов | 7 | 70 |

**Рецепт 1**

Вам потребуются: на 3-литровую банку: 1650 г свежих огурцов, 1 350 мл 7—8%-ного раствора поваренной соли, 50 г укропа, 4 зубчика чеснока, 1 стручок горького перца, 8 г корня и листьев хрена, 15 г смеси из листьев сельдерея, петрушки, майорана, черной смородины, вишни, 8 г эстрагона.

*Готовим так.*

Приготовить 7—8%-ный раствор соли за 2 дня до засолки

огурцов. На всякий случай лучше сделать больше рассола, т. е. растворить в 2 л воды 140—160 г соли.

Укроп измельчить ножом на кусочки до 2 см. Корень хрена очистить и нарезать кружочками толщиной 5 мм. Чеснок разделить на зубчики, очистить их и разрезать пополам. Листья пряных растений класть целиком.

Для засолки отобрать свежие, одинаковые по размеру огурцы и тщательно их вымыть.

На дно стерилизованной банки положить листья хрена, черной смородины, вишни, сельдерея, петрушки, майорана, перец, 1/2 укропа и чеснока. Затем уложить огурцы до половины банки, положить еще 1/2 укропа и чеснока, встряхивая банку для уплотнения огурцов, после чего заполнить банку огурцами до горловины, положить последнюю порцию укропа и чеснока и влить рассол. Сверху положить несколько смородиновых листьев, покрыть банку марлей и поставить для брожения в теплое место, не допуская попадания солнечных лучей. Брожение огурцов проходит в два периода – бурного и спокойного. В жаркие летние дни (28—30 ˚С) бурное брожение заканчивается на 2—3-й день, а в умеренно теплые дни (22– 24 ˚С) – на 5-й или 6-й день. Во время бурного брожения рассол пенится и вытекает через край банки. Окончание бурного брожения определяют по следующим признакам: рассол перестает пениться и оседает, огурцы приобретают оливковый оттенок с желтизной, появляется характерный аромат малосольных огурцов. В это время нужно очистить горлышко банки от осевшей пены, нажать ложкой на верхние огурцы, чтобы выжать оставшиеся в банке пузырьки газа и долить свежий рассол той же крепости. При этом некоторое количество рассола должно вытечь через край банки, а с ним и остатки пены. Если верхние листья черной смородины окажутся непригодными, следует положить новые листья. Затем банки следует герметично укупорить жестяными или пластмассовыми крышками. Хранить банки лучше в прохладном помещении.

**Рецепт 2**

Вам потребуются: на 3-литровую банку: 1 650 г свежих огурцов, 1 350 мл 7—8%-ного раствора поваренной соли, 80 г укропа 10 г чеснока, 20 г хрена (корень и листья), 1/2 стручка горького красного перца, по 20 листьев черной смородины и вишни.

*Готовим так.*

Все операции по засолке огурцов аналогичны описанным в рецепте 1.

**Рецепт 3**

Вам потребуются: на 3-литровую банку: 1 650 г свежих

огурцов, 1 350 мл 7—8%-ного раствора поваренной соли, 50 г укропа, 4 зубчика чеснока, 1 стручок горького перца, 8 г корня и листьев хрена, 15 г смеси из листьев сельдерея, петрушки, майорана, черной смородины, вишни, 8 г эстрагона, 2—3 лавровых листа, 4—5 горошин душистого перца, 1—2 бутончика гвоздики.

*Готовим так.*

Огурцы и пряности подготовить в последовательности, описанной в рецепте 1, но рассол нужно делать на кипяченой воде. После 3—4 дней брожения рассол слить, профильтровать и прокипятить, положив в него лавровые листья, горошины душистого перца и гвоздику. Этим кипящим рассолом залить банки с огурцами и пряностями, укупорить их металлическими крышками, перевернуть вверх дном, охладить и поставить на хранение в прохладное помещение.

**Рецепт 4**

Вам потребуются: огурцы, соль (количество произвольное).

*Готовим так.*

Огурцы крупных размеров (но не перезревшие) нарезать ломтиками и уложить в стеклянные банки, обильно пересыпая каждый ряд поваренной солью, после чего укупорить жестяными лакированными крышками. Перед употреблением в пищу ломтики нужно вымочить в воде. В этом продукте молочнокислого брожения не происходит, и поэтому огурцы после вымачивания сохраняют в основном качества свежих.

## *Огурцы в огурцах*

Вам потребуются: 10 кг огурцов для засолки, 10 кг перезрелых огурцов, 300 г зелени укропа, 50 г листьев хрена, 30 г чеснока, 10 г горького перца, 700 г соли.

*Готовим так.*

Огурцы уложить в посуду вместе со специями и переслоить мелко нарубленными перезрелыми огурцами, смешанными с солью. Этот способ хорош тем, что позволяет использовать перезрелые огурцы.

## *Огурцы в крепком рассоле*

Вам потребуются: огурцы (количество произвольное).

Для рассола: на 10 л воды – 2,5—3 кг соли.

*Готовим так.*

При этом способе засолки пряностей не кладут. Огурцы плотно уложить в посуду и залить рассолом, закрыть и хранить в темном и прохладном месте. Перед употреблением огурцы вымочить в нескольких водах.

### *Огурцы, соленные с алюмокалиевыми квасцами*

Вам потребуются: 10 кг огурцов, по 350 г укропа и смородинового листа, 170 г листьев хрена, 20 г измельченного чеснока. Для заливки: 7 л воды, 520 г соли, 150 г водки, 1/2 чайной ложки алюмокалиевых квасцов.

*Готовим так.*

Огурцы, уложенные вместе со специями в посуду, залить горячим рассолом, накрыть деревянным кружком, придавить грузом и оставить на 3—4 дня при комнатной температуре а затем вынести в прохладное помещение. Огурцы, приготовленные по этому рецепту, сохраняют ярко-зеленый цвет.

### *Малосольные огурцы*

Вам потребуются: 10 кг огурцов, 300 г зелени укропа, 50 г корня хрена, 3—5 стручков острого красного перца, 10—20 зубчиков чеснока. Для рассола: на 10 л воды – 600 г соли.

*Готовим так.*

Приготовить рассол, растворив в 10 л воды 500—600 г поваренной соли. Огурцы тщательно вымыть, для ускорения засолки обрезать кончики, уложить в засолочную тару и залить приготовленным рассолом. Через 1—3 дня огурцы готовы к употреблению. Чтобы огурцы были готовы уже через несколько часов, их нужно залить горячим рассолом. Эти малосольные огурцы не предназначены для длительного хранения.

### *Малосольные огурцы для длительного хранения*

Вам потребуются: огурцы, пряности (количество произвольное).

Для рассола: на 1 л воды – 2 ст. ложки соли (без верха).

*Готовим так.*

Приправу (чеснок, лист черной смородины, зонтики укропа, корешки хрена, нарезанные кружочками) вымыть и положить в банки. Сверху уложить огурцы. В воде растворить соль, раствор

довести до кипения и полностью охладить. Залить этим рассолом банки с огурцами и оставить для закисания на 1 сутки. Потом вылить рассол в кастрюлю, довести до кипения, кипящим залить в огурцы и оставить так на 5 мин. Вновь вылить в кастрюлю, еще раз довести до кипения и залить огурцы. После этого банки закатать металлическими крышками, перевернуть и укрыть одеялом до остывания. Хранить банки в прохладном помещении.

### *Огурцы соленые «Особые»*

Вам потребуются: огурцы, специи (количество произвольное).

*Готовим так.*

На дно банки емкостью 3 л положить лист хрена и два зеленых зонтика укропа. Затем плотно уложить тщательно вымытые и ошпаренные кипятком огурцы, залить их холодной водой (чтобы определить объем жидкости) и слить ее в кастрюлю. В эту воду всыпать 3 ст. ложки соли, вскипятить и охладить. Уложенные огурцы залить этим рассолом и герметически закрыть горячей полиэтиленовой крышкой. Перед употреблением рассол слить, огурцы сполоснуть кипяченой водой и вымыть банку. Вскипятить свежую воду, добавить в нее 2 ст. ложки сахара и залить сложенные в банку огурцы. Через 2—3 дня огурцы готовы к употреблению.

### *Огурцы, соленые с крапивой*

Вам потребуются: огурцы (количество произвольное). На банку емкостью 3 л – 100 г соли.

*Готовим так.*

Дно банки емкостью 3 л выстлать молодыми листьями крапивы, положить 5—7 горошин черного перца и уложить огурцы, переслаивая их листьями крапивы. Сверху огурцы прикрыть крапивой. В заполненную банку всыпать соль, залить холодной колодезной водой, закрыть горячей полиэтиленовой крышкой и хранить в холодном помещении, не допуская подмерзания.

### *Огурцы, консервированные с овощами*

Вам потребуются: огурцы (количество произвольное).

На банку емкостью 3 л: 1 морковь, 1 сладкий перец, 1

луковица, 3—4 зубчика чеснока, 2—3 лавровых листа, 6—7 горошин черного перца, 2 зонтика укропа, 3– 4 смородиновых листа, 5—6 листьев вишни, 3—4 кусочка корня хрена.

*Готовим так.*

В стерилизованные банки положить зонтики укропа, морковь, разрезанную вдоль, лук, нарезанный кружочками, и остальную приправу, потом уложить слой огурцов, перец, на него положить небольшой кабачок, а сверху – помидоры. После укладки залить банку кипятком, подержать 10—15 мин, слить и на этой воде приготовить маринад, добавив 10 чайных ложек сахара и 5 чайных ложек соли. Залить содержимое банки наполовину, потом добавить 1/2 стакана 9%-ного уксуса, залить остальным рассолом, закатать и накрыть на 12 ч до остывания.

## *Огурцы, консервированные в томатном соке*

Вам потребуются: огурцы, специи, томатный сок, на банку емкостью 3 л: 2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара.

*Готовим так.*

Огурцы залить холодной водой и выдержать 5—6 ч. На дно банки емкостью 3 л положить зубчики чеснока, зонтики укропа, лавровый лист, кусочки хрена, листья черной смородины. Затем уложить подготовленные огурцы, залить горячим томатным соком, всыпать сахар и соль. Банки накрыть металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 20—25 мин, а затем укупорить.

## *Огурцы в сладкой заливке*

Вам потребуются: огурцы, специи (количество произвольное).

На 1 л воды – 3 ст. ложки сахара, 11/2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной кислоты.

*Готовим так.*

На дно банки положить 2—3 зеленых зонтика укропа, 3—4 зубчика чеснока, 5—6 листочков вишни, а затем уложить огурцы, залить их чистой кипящей водой, подержать 7—10 мин, а затем воду слить. Повторить так еще раз. На третий раз в слитую воду добавить сахар, соль и уксусную кислоту, залить этим маринадом огурцы и укупорить прокипяченными металлическими крышками.

## *Огурцы маринованные*

Вам потребуются: на 3-литровую банку: 1 800—1 900 г огурцов, 1 300 г заливки, 25—30 г укропа, 1—2 стручка горького перца, 6—10 зубчиков чеснока, лист сельдерея, гвоздика, корица, кориандр, эстрагон, душистый перец, лавровый лист по вкусу.

Для острых маринадов на 1 л заливки: 40 мл 70%-ной уксусной кислоты, 820 мл воды, 80 г сахара, 35 г соли. Для слабокислых маринадов на 1 л заливки: 17 мл 70%-ной уксусной кислоты, 850 мл воды, 80 г сахара, 35 г соли.

*Готовим так.*

Тщательно вымытые огурцы, рассортированные по степени зрелости и величине, замочить в холодной воде на 5—6 ч, меняя воду не менее двух раз. Перед непосредственным заполнением банок подготовить приправы: укроп порезать на кусочки, стручок перца и очищенные зубчики чеснока – пополам. На дно банки уложить подготовленную зелень, приправы, специи, затем плотно заполнить ее огурцами и сверху покрыть оставшимися листьями черной смородины, веточками укропа. Сначала банку с огурцами залить чистым кипятком, прикрыть крышкой и выдержать 8—10 мин. Затем осторожно слить воду и сразу же залить кипящей маринадной заливкой. Банку немедленно укупорить металлической лакированной крышкой, перевернуть вверх дном и держать в таком положении до полного охлаждения.

## *Огурцы с водкой*

Вам потребуются: огурцы (количество произвольное).

На банку емкостью 3 л: 3 ст. ложки 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка водки.

Для заливки: на 1 л воды – 70 г соли, 1 ст. неполная ложка сахара.

*Готовим так.*

В банки вместе с огурцами уложить чеснок, зонтики укропа, листья смородины, дуба и вишни, кусочки хрена. Затем залить кипятком, дать постоять, слить. После этого в кастрюлю с водой добавить соль и сахар, дать закипеть, залить огурцы, наверх добавить уксус, водку и закатать.

## *Огурцы с аспирином*

Вам потребуются: огурцы, специи, аспирин.

Для маринада: 3 л воды, 11/2 стакана сахара, 1/2 стакана соли, 150 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

На дно банок емкостью 1 л положить зонтики укропа, затем уложить огурцы, залить кипящим маринадом и в каждую банку положить по 1/2 таблетки аспирина. Емкости закрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 20 мин, а затем укупорить и укутать.

## *Огурцы с лимонной кислотой*

Вам потребуются: огурцы (количество произвольное).

На банку емкостью 3 л: 11/2 чайной ложки лимонной кислоты, 3 зубчика чеснока.

Для заливки: на 5 л воды – 8 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек соли, 6—7 горошин черного перца, 1 лавровый лист; 2 зонтика укропа.

*Готовим так.*

Огурцы вымыть, уложить в банки, осторожно залить кипящей водой и оставить на 20 мин. Затем воду слить, положить в банку разрезанные зубчики чеснока, лимонную кислоту, залить горячим рассолом и закатать.

**Приготовление заливки.** В воду положить черный перец горошком, лавровый лист, зонтики укропа, сахар, соль и довести до кипения.

## *Камышинские огурчики*

Вам потребуются: огурцы, специи (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

В банки емкостью 3 л положить приправу: чеснок, хрен, черный перец горошком, листья смородины, 2 лавровых листа. Затем плотно уложить огурцы, залить холодным рассолом и оставить на 4—5 дней при комнатной температуре, затем рассол вылить из банки, огурцы промыть в проточной воде так, чтобы не выпала приправа, залить холодной водой без соли до верха и закатать. Хранить в прохладном месте.

## *Соленые огурчики по Н. Боромыченко*

Вам потребуются: огурцы, водка, специи (количество произвольное). Для рассола: на 3 л воды – 180 г соли.

*Готовим так.*

Огурцы вымыть и замочить в холодной воде на 5—6 ч. В банки емкостью 3 л уложить специи: зонтики укропа, зелень петрушки, сельдерея, мяты и листья черной смородины, разрезанные зубчики чеснока, лавровый лист, черный перец горошком и стручок жгучего перца. Затем плотно уложить огурцы, влить на каждую банку по 3 ст. ложки водки, закрыть сверху листьями вишни и смородины, залить горячим рассолом до краев банки, закатать прокипяченными металлическими крышками, перевернуть вверх дном до полного остывания, а затем вынести в прохладное помещение.

## *Салат овощной «Нежинский»*

Вам потребуются: для приготовления 10 кг салата: 6200 г свежих огурцов, 3000 г репчатого лука, 600 г подсолнечного масла, 200 г соли.

*Готовим так.*

Огурцы замочить в воде на 2—3 ч, а затем нарезать на кружки толщиной 4—5 мм, лук очистить и нарезать на пластинки толщиной 3—5 мм.

Подготовленные овощи сложить в эмалированный таз, послойно пересыпая солью (20 г соли на 1 кг овощей), и через 10—15 мин переложить на сито для отделения сока. В дальнейшем сок нужно использовать для растворения уксусной эссенции. Измельченные овощи, отделенные от сока, уложить в стерилизованные стеклянные банки, на дно которых налить 2—3 ст. ложки прокаленного и охлажденного подсолнечного масла, и положить пряности: 2—4 горошины душистого перца, 1—2 бутончика гвоздики, 1—2 лавровых листа. Овощи в банках залить раствором уксусной кислоты в овощном соке (на 1 стакан сока добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции). Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими лакированными крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 20 мин, 1 л – 25 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить и охладить.

## *Салат из огурцов в томатно-чесночной заливке*

Вам потребуются: 11/2 кг помидоров, 80 г чеснока, 21/2 кг огурцов, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка соли, 1 чайная ложка 70%-ной уксусной кислоты.

*Готовим так.*

Помидоры опустить на 1—2 мин в горячую воду, снять кожицу и вместе с очищенными зубчиками чеснока пропустить через мясорубку. Огурцы нарезать кубиками, опустить в томатно-чесночную массу, добавить масло, посыпать сахаром и солью, влить уксусную кислоту. Все перемешать и тушить 5—7 мин. Горячую массу разложить в стерилизованные банки емкостью 1/2 л, прикрыть крышками и стерилизовать в течение 10 мин, а затем закатать, укутать в одеяло и оставить так до полного остывания.

**Узелки на память**

• Соленые огурцы будут вкуснее и дольше сохранятся, если в рассол добавить немного сухой горчицы.

Соленые огурцы в открытой посуде не заплесневеют, если сверху положить наструганный корень хрена.

Крупные соленые огурцы не подают на стол целиком, их нарезают кружочками толщиной 5 мм.

Огурцы для рассольника варят отдельно в небольшом количестве воды и добавляют в готовый суп вместе с этой водой.

Чтобы соленые огурцы сохраняли яркую зеленую окраску, перед засолкой ошпарьте их кипятком.

Огурчики будут хрустящими, если добавить в банку дубовой коры (1 ст. ложка на 3 л).

Перед консервированием огурцы нужно замочить в холодной воде на 6—8 ч. Вода, проникая внутрь, вытеснит воздух и овощ останется крепеньким.

Уксус при консервировании не наливайте сразу в банки, иначе продукты обесцветятся. Нельзя его лить и в кипящую воду. Снимите кастрюлю с огня и тогда уже действуйте.

# ИЗ КАБАЧКОВ

## *Салат из кабачков острый*

Вам потребуются: 1 небольшой кабачок, 1 отварная свекла, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 луковица, майонез, соль.

*Готовим так.*

Натереть на крупной терке сырой кабачок, вареную свеклу добавить зеленый горошек, тертый хрен, тонко нашинкованный репчатый лук, посолить по вкусу, все перемешать с майонезом.

## *Салат из кабачков, свеклы и зеленого горошка*

Вам потребуются: 1 небольшой кабачок, 1 отварная свекла, 2 ст. ложки зеленого горошка, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Кабачок и свеклу очистить и натереть на крупной терке. В массу добавить зеленый горошек, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

## *«Мясной» салат без мяса*

Вам потребуются: 1 небольшой кабачок, 150 г отваренных шампиньонов, 1 луковица, мука, растительное масло, майонез, соль.

*Готовим так.*

Кабачок очистить от кожицы, вымыть, нарезать кружочками, слегка посолить, обвалять в муке, обжарить на растительном масле и охладить. Остывшие кружочки нарезать небольшими кубиками.

Шампиньоны нашинковать соломкой и обжарить с измельченным луком. Смешать кабачки, грибы и лук, заправить майонезом.

## *Салат «Сюрприз»*

Вам потребуются: 2 небольших кабачка, 4 маринованных

огурца, 4 свежих помидора, 2 луковицы, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 банка майонеза, зелень петрушки, черный молотый перец, 1 чайная ложка сахара, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить, вымыть, порезать кубиками, посолить, выложить в дуршлаг и оставить на 30 мин для того, чтобы стекла жидкость. Помидоры и огурцы порезать тонкими кружочками, лук – колечками. Перемешать кабачки, помидоры, огурцы и лук, добавить измельченные яйца, порубленную зелень, посыпать перцем и заправить майонезом.

## *Суп молочный с кабачками и картофелем*

Вам потребуются: 250 г кабачков, 400 г картофеля, 3 стакана молока, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, нарезать дольками, опустить в горячее, разведенное водой молоко и варить 10 мин, затем добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и сварить суп до готовности. При подаче на стол в суп положить сливочное масло.

## *Суп вегетарианский (заправочный) с кабачками*

Вам потребуются:1 небольшой кабачок, 1 л воды, 4 моркови, 2 корня петрушки, 4 шт. картофеля, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 ст. ложки рубленого шпината, 1 стакан сметаны, соль.

*Готовим так.*

Морковь и корни петрушки очистить, мелко нашинковать и припустить в сметане. Затем залить кипящей водой, положить нарезанные кубиками кабачки и картофель и варить 15 мин. Перед готовностью положить отцеженный и промытый зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и шпинат, посолить.

## *Кабачки жареные*

Вам потребуются: 2 небольших кабачка, 2 яйца, растительное масло, панировочные сухари, мука, соль.

*Готовим так.*

Молодые неспелые кабачки очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 5 мм и обжарить на растительном масле

до румяной корочки. После этого обвалять их в муке, затем окунуть во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и снова обжарить. Подать на стол горячими, посолив перед едой.

### *Оладьи из кабачков*

Вам потребуются: 400 г кабачков, 20 г муки, 50 г растительного масла, 2 яйца, 1 стакан сметаны, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть и пропустить через мясорубку, добавить муку, растертые с солью желтки и хорошо перемешать. Если тесто получится очень густым, то развести его молоком. Яичные белки взбить, ввести в тесто и осторожно перемешать.

Влить масло на разогретую сковороду и жарить оладьи. Подавать со сметаной.

### *Оладьи из кабачков и картофеля*

Вам потребуются: 1 кабачок средних размеров, 4 шт. картофеля (большие), 4 яйца, 200 г муки, 1 большая луковица, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Кабачок, картофель и лук очистить и натереть на мелкой терке. В массу добавить измельченные чеснок и зелень, перец, яйца, муку и замесить тесто. Жарить оладьи на растительном масле. Подать к столу со сметаной.

### *Кабачки с картофелем, яйцами и сыром*

Вам потребуются: 2 небольших кабачка, 3 шт. картофеля, 2 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, зелень укропа, 1 стакан молока, сливочное масло, соль.

*Готовим так.*

Кабачки и картофель очистить и нарезать ломтиками. Яйца отварить вкрутую и нарезать кружочками. Смазать маслом глубокую сковороду, уложить в нее ряд картофеля, ряд кабачков и ряд яиц, посыпая сверху тертым сыром и измельченной зеленью. Можно сделать несколько рядов в такой же последовательности. Уложенные продукты залить слегка подсоленным молоком так, чтобы оно покрыло овощи, положить

кусочек сливочного масла и поставить в нежаркую духовку. Блюдо будет готово, когда картофель станет мягким.

### *Кабачки с помидорами и сыром*

Вам потребуются: 2 небольших кабачка, 3 помидора, 2 ст. ложки тертого сыра или брынзы, сливочное масло, соль.

*Готовим так.*

Очищенные кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Затем кабачки и помидоры, нарезанные кружочками, уложить в низкую кастрюлю рядами, пересыпая сыром или брынзой. Сверху овощи посолить, положить кусочек сливочного масла и посыпать сыром. Кастрюлю поставить в нагретую духовку и запечь.

### *Кабачки по-итальянски*

Вам потребуются: 500 г кабачков, 1—2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 1/2 стакана бульона, 1 стакан томатного соуса, 50 г шпика, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 50 г тертого сыра, соль, зелень укропа.

*Готовим так.*

Кабачки очистить, нарезать кубиками и потушить в масле, добавив нарезанный лук и бульон. Затем кабачки заправить томатным соусом, посолить, посыпать рубленым яйцом и тертым сыром, залить жареным шпиком и запекать в духовке 10 мин. При подаче посыпать зеленью укропа.

### *Икра из кабачков и помидоров*

Вам потребуются: 1 кг кабачков, 1—2 луковицы, 300 г помидоров или 100 г томатного пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать кружочками толщиной 2—21/2 см, запечь в духовке и мелко нарубить или провернуть на мясорубке. Лук мелко нарубить, спассеровать до полуготовности, добавить нарезанные мелкими кубиками помидоры и продолжить пассерование до мягкости лука и помидоров. К полученной массе добавить кабачки и

тушить смесь до загустения, после чего ввести уксус, соль, сахар, черный молотый перец, перемешать и охладить. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Уксусом и сахаром заправлять икру не обязательно.

### *Кабачки по-русски*

Вам потребуются: 1 200 г кабачков, 160 г масла, 150 г грибов, 2 яйца, 200 г сметаны, 50 г репчатого лука, зелень петрушки, 2 кубика грибного бульона, сметана, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить, вымыть, разрезать вдоль и удалить ложкой часть мякоти с семенами. «Лодочки» положить в кипяток на 10—15 мин. Вынутую из кабачков мякоть изрубить, смешать с мелко нарезанными вареными грибами и измельченной зеленью петрушки.

Нашинкованный лук поджарить на растительном масле, смешать с мякотью кабачков и жарить вместе, помешивая, заправить по вкусу солью и черным молотым перцем. Наполнить этим фаршем кабачки, уложить в форму. Приготовить бульон из двух кубиков. Залить им кабачки так, чтобы он не доходил до фарша. Тушить, добавляя бульон, пока кабачки не станут мягкими. При подаче кабачки заправить тем же бульоном, добавив в него сметану и яйца, посыпать зеленью петрушки.

### *Кабачки пикантные запеченные*

Вам потребуются: 2 небольших кабачка, 6 зубчиков чеснока, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы, вымыть, натереть солью, нашпиговать чесноком, уложить на противень, полить растительным маслом и запечь в духовке. К столу подать холодными.

### *Кабачки под чесночным соусом*

Вам потребуются: 5—6 небольших кабачков, мука, растительное масло, 2 стакана сметаны, головка чеснока, пучок укропа, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать продолговатыми ломтиками толщиной 5 мм, посолить, обвалять в муке и поджарить на кипящем растительном масле. Взбить 2 стакана сметаны, добавить толченый чеснок, мелко нарезанный укроп и хорошо перемешать. При подаче на стол разложить кабачки по тарелкам и залить их приготовленным соусом. По желанию в соус можно добавить оставшееся от жаренья кабачков растительное масло, процедив его через марлю.

## *Кабачки, фаршированные овощами, в маринаде*

Вам потребуются: 400 г кабачков, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 120 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 300 г маринада от консервированных помидоров, зелень, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной 4—5 см, вырезать сердцевину, положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Затем кабачки охладить, наполнить фаршем, уложить в мелкий сотейник, залить маринадом, добавить горячей воды или овощного отвара (5—10% от массы маринада) и тушить в духовке 20—25 мин. Подавать кабачки холодными с маринадом, посыпав зеленью петрушки или укропа.

**Приготовление фарша.** Морковь и петрушку нарезать тонкой соломкой или кубиками, лук нарубить и все вместе спассеровать на растительном масле, добавить мелко нарубленную и слегка обжаренную капусту и тушить до полуготовности, после чего заправить солью и черным молотым перцем.

## *Кабачки, фаршированные грибами*

Вам потребуются: 2 небольших кабачка, 7 сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 3—4 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, сахар, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Грибы промыть, замочить на 2—3 ч, затем отварить в этой же воде, мелко нарезать, смешать с обжаренным луком, морковью, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью петрушки.

У кабачков удалить семена с частью мякоти, заполнить полость грибным фаршем, уложить в сотейник, залить соусом из протертых помидоров, муки и 1 стакана грибного отвара, заправить солью, сахаром, перцем и запечь в духовке. На гарнир подать горячий картофель.

### *Кабачковый торт*

Вам потребуются: 1 кабачок средней величины, 11/2—21/2 стакана муки, 1—2 яйца, 1 банка майонеза, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, соль.

*Готовим так.*

Кабачок очистить от кожицы, вымыть и натереть на крупной терке. Отцедить немного сока, вбить в кабачковую массу яйца, добавить муку, соль, перемешать и испечь блины на смазанной жиром сковороде. Сыр натереть на мелкой терке, чеснок пропустить через чесночницу и все перемешать с майонезом. Кабачковые блины сложить друг на друга, переслаивая майонезно-сырной массой. Сверху торт украсить мелко нарубленной зеленью.

### *Десерт из кабачка*

Вам потребуются: 1 небольшой молодой кабачок, 2 лимона, 4 ст. ложки воды, сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Кабачок очистить, вынуть семена, вымыть и нарезать кружочками толщиной 5 мм. В форму сложить, чередуя, нарезанные кружочками и посыпанные сахаром лимоны и кабачки, добавить воду, накрыть крышкой. Форму поставить в духовку на 30 мин. Охладить.

### *Кабачки консервированные (1)*

Вам потребуются: на банку емкостью 3 л: 1 800—1 900 г кабачков, 6—8 зубчиков чеснока, 3 г стручкового горького перца, 6—8 г зеленых розеток укропа, 6—8 г мяты, 4—6 г зелени (сельдерей, петрушка, пастернак), 4—6 г белых кореньев (сельдерей, петрушка, пастернак), 1 лист хрена, 8 вишневых листьев, 8 листьев черной смородины, 8 горошин душистого перца.

Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли, 100 г 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Для рассола соль растворить в воде, довести до кипения, профильтровать, подогреть до 80—85 °С, добавить уксус. Кабачки тщательно вымыть и нарезать на кружки или дольки. На дно банки положить пряности, чеснок и зелень, затем кабачки и залить горячим рассолом. Банки накрыть крышками и поставить стерилизоваться в кипящей воде в течение 20 мин, сразу же укупорить.

## *Кабачки консервированные (2)*

Вам потребуются: на банку емкостью 3 л: 1 800—1 900 г кабачков, 6—8 зубчиков чеснока, 3 г стручкового горького перца, 6—8 г розеток укропа, 6—8 г мяты, 12—15 г зелени (сельдерей, петрушка). Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли, 100 г 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Для рассола соль растворить в воде, довести до кипения, профильтровать, подогреть до 80—85 °С, добавить уксус. Кабачки тщательно вымыть и нарезать на кружки или дольки. На дно банки положить пряности, чеснок и зелень, затем кабачки и залить горячим рассолом. Банки накрыть крышками и поставить стерилизоваться в кипящей воде в течение 20 мин, сразу же укупорить.

## *Кабачки консервированные (3)*

Вам потребуются: на банку емкостью 3 л: 1 800—1 900 г кабачков, 3 сладких перца, 18 горошин черного горького перца, 25 горошин душистого перца, 60 г зеленых розеток укропа, 25 вишневых листочков, 25 листочков черной смородины. Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли, 100 г 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Для рассола соль растворить в воде, довести до кипения, профильтровать, подогреть до 80—85 °С, добавить уксус. Кабачки тщательно вымыть и нарезать на кружки или дольки. Сладкий перец почистить и разрезать на 4 части. На дно банки положить пряности и зелень, затем кабачки со сладким перцем и залить горячим рассолом. Банки накрыть крышками и поставить стерилизоваться в кипящей воде в течение 20 мин, сразу же укупорить.

## *Кабачки консервированные (4)*

Вам потребуются: на банку емкостью 3 л: 1 800—1 900 г кабачков, 10 зубчиков чеснока, 3 стручка горького перца, 3 сладких перца, 30 г зеленых розеток укропа, 30 г зелени петрушки, 18—20 г белых кореньев, 8—10 г листа хрена. Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли, 100 г 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Для рассола соль растворить в воде, довести до кипения, профильтровать, подогреть до 80—85 °С, добавить уксус. Кабачки тщательно вымыть и нарезать на кружки или дольки. Сладкий перец почистить и разрезать на 4 части. Стручки горького перца очистить от семян и порезать на кусочки. Зубчики чеснока очистить и разрезать.

На дно банки положить пряности, чеснок, горький стручковый перец и зелень, затем кабачки со сладким перцем и залить горячим рассолом. Банки накрыть крышками и поставить стерилизоваться в кипящей воде в течение 20 мин, затем сразу же укупорить.

## *Кабачки консервированные без стерилизации*

Вам потребуются: 1 800—1 990 г кабачков.

Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли, 100 г 9%-ного уксуса.

Пряности и приправы: перец стручковый горький, черный перец горошком, лавровый лист, чеснок, листья смородины, листья вишни, розетки укропа.

*Готовим так.*

Кабачки тщательно вымыть и нарезать на кружки или дольки. На дно банки положить пряности, чеснок и зелень, затем кабачки. Уложенные банки залить кипящей водой, дать постоять 5 мин, воду слить и повторить так 3—4 раза в зависимости от емкости банки. Слив окончательно воду, добавить в банку соль и уксус, залить кипящей водой и укупорить. Банки перевернуть вверх дном и держать так до полного охлаждения.

## *Икра кабачковая (1)*

Вам потребуются: 2 кг кабачков, 2 луковицы, 10 г измельченной зелени укропа и петрушки, 5 г черного молотого перца, 8 зубчиков чеснока, 12—15 г соли, 15 г сахара, 10 мл 9%-ного уксуса, растительное масло.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть, натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку, выложить в кастрюлю и уварить, при постоянном помешивании, до уменьшения объема массы в два раза. Репчатый лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Чеснок растереть с солью. Кабачки соединить с луком, чесноком, добавить остальные компоненты по рецепту, массу перемешать и расфасовать в стерилизованные банки на 2 см ниже верха горлышка. Наполненные банки накрыть чистыми прокипяченными крышками и стерилизовать 15—20 мин, а затем закатать. Выход – 1 л.

## *Икра кабачковая (2)*

Вам потребуются: 2 кг кабачков, 2 луковицы, 10 г измельченной зелени укропа и петрушки, 5 г черного молотого перца, 8 зубчиков чеснока, 12—15 г соли, 15 г сахара, 150 г готового томатного соуса, растительное масло.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть, порезать кружочками и обжарить на растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Затем пропустить их через мясорубку и уварить, при постоянном помешивании, до уменьшения объема массы в два раза. Репчатый лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Чеснок растереть с солью. Кабачки соединить с луком, чесноком, слегка прогретым на растительном масле томатным соусом и добавить остальные компоненты по рецептуре. Массу перемешать и расфасовать в стерилизованные банки на 2 см ниже верха горлышка (это делается для того, чтобы готовый продукт в процессе хранения не соприкасался с крышкой). Наполненные банки накрыть чистыми прокипяченными крышками и стерилизовать 15—20 мин, а затем закатать и перевернуть вверх дном до полного остывания. Выход – 1 л.

## *Икра кабачковая (3)*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 350 г обжаренных кабачков, 25 г обжаренной моркови, 6 г обжаренных белых кореньев (пастернак, сельдерей, петрушка), 15 г лука, зелень, 8 г соли, 4 г сахара, 90 г томатной массы, душистый перец, черный

горький перец, зелень петрушки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Молодые кабачки с недоразвитыми семенами тщательно вымыть, удалить плодоножки и остатки завязи, вымыть, разрезать на кружки толщиной 11/2—2 см и обжарить их на растительном масле с обеих сторон до приобретения равномерной золотистой окраски. Обжаренные кабачки в горячем виде пропустить через мясорубку.

Морковь, белые коренья и лук очистить, мелко нашинковать, по отдельности обжарить на растительном масле и в горячем виде пропустить через мясорубку.

Кабачки, белые коренья, морковь и лук сложить в таз, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, сахар, перец душистый, черный горький и томатную пасту. Все это перемешать до получения однородной массы. Икру подогреть и в горячем виде наполнить подготовленные банки емкостью 1/2 л на 2 см ниже верха горлышка. Банки накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде 70 мин. Затем укупорить и перевернуть вверх дном до полного охлаждения.

## *Икра овощная*

Вам потребуются: 3 кг кабачков, 2 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 2 ст. ложки соли, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Молодые кабачки, лук, морковь и помидоры нарезать кубиками и по отдельности обжарить в растительном масле. Затем пропустить их через мясорубку, перемешать, посолить, положить сахар, влить уксус и варить при слабом кипении около 2 ч. Затем разложить массу в стерилизованные банки емкостью 1/2 л, накрыть крышками, стерилизовать в кипящей воде 10 мин, а затем укупорить.

## *Кабачки по-украински*

Вам потребуются: 2 кг кабачков, 200 г растительного масла, 8 зубчиков чеснока, 10 г измельченной зелени укропа или петрушки, 10—12 г соли, 40 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Небольшие молодые кабачки диаметром не более 5 см

нарезать кружочками толщиной около 2 1/2 см, обжарить на прокаленном растительном масле до золотистого цвета, затем вынуть и охладить. Чеснок пропустить через чесночницу или очень мелко порубить. На дно чистой стерилизованной литровой банки налить растительное масло и уксус, уложить измельченную зелень укропа и петрушки, добавить соль, чеснок, затем плотно уложить обжаренные кабачки, оставив 2 см до верха горлышка пустым (это делается для того, чтобы готовый продукт в процессе хранения не соприкасался с крышкой). Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С около 40 мин, а затем закатать и перевернуть вверх дном до полного остывания. Выход – 1 л.

Перед употреблением содержимое банки можно разогреть со сметаной.

## *Кабачки жареные в томатном соусе*

Вам потребуются: на банку емкостью 0,5 л: 300 г обжаренных кабачков, 200 г томатного соуса, соль.

*Готовим так.*

У молодых небольших кабачков с недоразвитыми семенами удалить плодоножки и остатки завязи, тщательно промыть в проточной воде, нарезать на кружочки толщиной 11/2—2 см, обжарить в растительном масле с обеих сторон до зарумянивания. Затем выложить на дуршлаг, чтобы стекло масло, и остудить.

В подготовленные банки емкостью 1/2 л налить 40—50 г томатного соуса, плотно уложить обжаренные кружки кабачков, залить горячим томатным соусом на 2 см ниже верха горлышка банки, накрыть крышками и стерилизовать 55—60 мин. Блюдо используется как холодная закуска.

## *Кабачки и помидоры консервированные*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 225 г обжаренных кабачков, 200 г свежих помидоров, 1—2 зубчика чеснока, 20 г муки, 50 г топленого или сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

У молодых небольших кабачков с недоразвитыми семенами удалить плодоножки и остатки завязи, тщательно промыть их в проточной воде и нарезать на кружочки толщиной 11/2—2 см. Затем обвалять их в муке с солью и обжарить с двух сторон на

масле до желто-коричневого цвета.

Зубчики чеснока очистить и мелко нашинковать или пропустить через чесночницу. Зрелые помидоры с плотной мякотью нарезать кружочками.

Кабачки, помидоры и чеснок уложить послойно в банки емкостью 1/2 л на 2 см ниже верха горлышка, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 35 мин. Банки укупорить и поставить вверх дном до полного охлаждения.

## *Кабачки соленые (1)*

Вам потребуются: 10 кг подготовленных кабачков, 300 г зелени петрушки, 150 г вишневого листа, 300 г листьев и корня хрена, 5 л рассола. Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли.

*Готовим так.*

Молодые кабачки тщательно вымыть, наколоть в нескольких местах, уложить в эмалированную посуду для соления (или в бочку), переслаивая приправами, залить прокипяченным и остуженным рассолом и поставить в прохладное место для брожения. Через 25 дней они будут готовы к употреблению.

## *Кабачки соленые (2)*

Вам потребуются: на банку емкостью 3 л: 2 кг свежих молодых плотных кабачков, 4 зубчика чеснока, 1 стручок горького красного перца, кусочек корня хрена, 2 розетки укропа с зелеными семенами, кусочек корня сельдерея. Для рассола: на 1 л воды – 50—60 г соли.

*Готовим так.*

У кабачков обрезать кончики. Зубчики чеснока очистить и разрезать пополам. Кусочки корня хрена и корня сельдерея очистить и настругать. Розетки укропа крупно нарезать. На дно стерилизованной банки уложить 1/2 часть специй и зелени, затем кабачки, снова специи и второй слой кабачков. Сверху кабачки опять закрыть оставшейся зеленью. Наполненные банки залить рассолом и оставить для брожения на 8—10 суток в не очень жарком помещении. Затем банки долить рассолом до верха горлышка, закрыть полиэтиленовыми крышками и поставить для хранения в прохладное место. Кабачки готовы к употреблению через 20—25 дней.

## *Кабачки, фаршированные рисом*

Вам потребуются: 1 кг кабачков, 600 г помидоров, 200 г репчатого лука, 150 г риса, 100 мл подсолнечного масла, 10 г зелени петрушки, 50 г сахара, 20 г соли, 40 мл 9%-ного уксуса, 0,5 г черного и душистого перца, 2 лавровых листа.

*Готовим так.*

Молодые кабачки (до 15 см) хорошо вымыть, отрезать плодоножки, очистить от кожицы, с помощью чайной ложки удалить сердцевину. Подготовленные таким образом плоды посыпать солью (на 1 кг кабачков – 10 г соли). **Приготовление начинки.** Лук очистить, мелко нарубить и обжарить до золотистого цвета. Зелень петрушки перебрать, вымыть, обсушить и мелко нарезать. Рис тщательно промыть, засыпать в сковороду с жареным луком, слегка поджарить, добавить мелко нарезанные красные помидоры, влить немного кипяченой воды и слегка потушить без крышки. По вкусу добавить зелень петрушки, черный молотый перец, лавровый лист, соль. Смесь держать на слабом огне до тех пор, пока рис не набухнет.

**Приготовление соуса.** Спелые помидоры протереть через дуршлаг и удалить кожицу. Томатную массу выложить в эмалированную кастрюлю и прокипятить до исчезновения пены. Затем добавить соль, сахар, уксус, душистый перец, лавровый лист. Соус варить в течение 10—15 мин.

Сковороду с готовой начинкой снять с огня и чайной ложкой нафаршировать кабачки. Уложить их в кастрюлю, залить соусом, потушить на умеренном огне 20 мин. Готовые кабачки столовой ложкой осторожно извлечь из кастрюли, уложить в прогретые стерилизованные банки, залить кипящим томатным соусом, не доливая до краев 1 1/2—2 см. Наполненные банки стерилизовать при 100 °С: емкостью 1/2 л – 70 мин, 1 л – 80 мин.

## *Кабачки, грибы и томаты жареные*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 225 г кабачков, 75 г грибов, 75 г помидоров, 125 г сливочного масла, мука, перец, зелень, соль.

*Готовим так.*

У молодых небольших кабачков с недоразвитыми семенами удалить плодоножки и остатки завязи, тщательно вымыть их в проточной воде и нарезать на кружочки толщиной 1 1/2—2 см. Затем обвалять их в муке с солью и обжарить с двух сторон на масле до желто-коричневого цвета.

Грибы очистить, разрезать, тщательно промыть и бланшировать в кипящем солевом растворе (20 г соли на 1 л

воды) 2—3 мин, затем охладить, тонко нашинковать, сложить на сковороду и тушить до полного испарения влаги. После этого добавить топленое или сливочное масло и обжарить до готовности. Грибы соединить с кабачками и потушить вместе 7—8 мин. Красные помидоры с плотной мякотью разрезать на кружочки, посыпать солью, черным молотым перцем и обжарить. Затем выложить их к кабачкам и грибам, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, кинзы и тушить еще 3—5 мин. Массу в горячем виде расфасовать в банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде 35 мин. После этого банки укупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

### *Икра грибная с кабачками*

Вам потребуются: 500 г свежих грибов, 500 г кабачков, 500 г помидоров, 500 г репчатого лука, 200 г растительного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

*Готовим так.*

Грибы перебрать, мелко нарезать, сначала отварить, а затем обжарить. Лук, молодые кабачки и помидоры мелко нарезать. Все овощи пассеровать на растительном масле, соединить с грибами, посолить, уложить в кастрюлю и тушить 40 мин. Икру горячей разложить в стерилизованные банки и закатать.

### *Варенье из кабачков*

Вам потребуются: 2 кг кабачков, 2 лимона, 2 кг сахара, 500 мл воды.

*Готовим так.*

Очищенные кабачки нарезать кубиками. Лимоны вместе с кожурой пропустить через мясорубку.

Из воды и сахара сварить сироп, опустить в него кабачки, довести до кипения и убрать с плиты до остывания, затем еще раз довести до кипения и остудить. В третий раз кабачки проварить 5 мин, положить лимоны и прокипятить еще 5 мин. После этого горячее варенье разложить в стерилизованные банки и закатать.

### *Варенье из кабачков с апельсином*

Вам потребуются: 3 кг кабачков, 11/2 кг сахара, 4 апельсина,

1/2 чайной ложки лимонной кислоты.

*Готовим так.*

Кабачки очистить от кожицы и семян, вымыть, натереть на крупной терке, переложить в кастрюлю, засыпать сахаром перемешать и оставить на 8 ч. Затем кастрюлю поставить на огонь, довести, при непрерывном помешивании, до кипения и варить 5 мин. После этого огонь выключить и дать постоять варенью 4 ч. Затем опять поставить на огонь, добавить апельсины, пропущенные через мясорубку вместе с кожурой, довести до кипения, варить еще 5 мин и дать настояться еще 4 ч. В третий раз положить в варенье лимонную кислоту, проварить 5 мин, разлить в стерилизованные банки и укупорить.

## *«Зернистое» варенье*

Вам потребуются: 2 кг очищенных кабачков, ягодный сироп, лимонная цедра.

*Готовим так.*

Кабачок очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, опустить в горячий ягодный сироп и варить до готовности. Для аромата за 10 мин до конца варки добавить лимонную цедру.

# ИЗ БАКЛАЖАНОВ

## *Салат из баклажанов с майонезом*

Вам потребуются: 2 баклажана, 1 луковица, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 небольшое яблоко, 1 яйцо, 1 крупный зубчик чеснока, майонез, сметана, горчица, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Вымытые баклажаны очистить от кожицы, вымыть, нарезать небольшими кубиками, потушить их в растительном масле, затем вынуть и охладить. Репчатый лук измельчить, яблоки очистить и нашинковать соломкой, яйца отварить и порубить. Соединить баклажаны с яйцами, яблоками, луком, консервированным зеленым горошком, посолить и залить соусом, приготовленным из майонеза со сметаной, горчицей и растертым чесноком.

## *Салат из баклажанов и перца*

Вам потребуются: 4 сладких перца, 4 баклажана, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, уксус, зелень петрушки или укропа.

*Готовим так.*

Баклажаны и перец испечь в духовке, нарезать ломтиками и разложить на блюде. Сверху распределить порезанный кольцами репчатый лук.

Чеснок растереть с солью, маслом, уксусом и залить этой смесью овощи. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

## *Баклажаны и перец в соусе*

Вам потребуются: 4 баклажана, 4 сладких перца.

Для соуса: 1 стакан подсолнечного масла, 1/2 чайной ложки соли, 5 зубчиков чеснока, лимонный сок по вкусу.

*Готовим так.*

В подсолнечное масло влить по вкусу лимонный сок и положить растертый с солью чеснок.

Баклажаны и сладкий перец испечь в духовке, затем быстро снять с них кожицу и мелко нарезать. Измельченные овощи

опустить в соус и дать настояться в течение 30—40 мин.

### *Пикантная овощная закуска*

Вам потребуются: 3 баклажана, 2 сладких перца, 6 зубчиков чеснока, растительное масло, уксус, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, нарезать пластинками в длину и подрумянить на растительном масле. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чеснок пропустить через чесночницу или просто тщательно растереть.

Овощи уложить на глубокое блюдо слоями: баклажаны, перец, чеснок. Получится несколько «этажей» закуски. Каждый «этаж» нужно посолить и сбрызнуть уксусом. Последний слой – баклажаны. Овощи накрыть деревянным кружком, прижать гнетом и выдержать в холодильнике 3—4 ч.

### *Баклажаны с луком*

Вам потребуются: 500 г баклажанов, 70 г масла подсолнечного, 20 г муки, 100 г репчатого лука, перец, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны нарезать кружками толщиной 1 см, посыпать солью и оставить на 30 мин. Затем отцедить горький сок, а баклажаны посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить на сковороде с горячим жиром до образования румяной корочки. Репчатый лук мелко нашинковать и обжарить в масле. На кусочки баклажанов положить жареный лук и полить их маслом.

### *Баклажаны жареные*

Вам потребуются: 2 баклажана, 2 луковицы, 3 ст. ложки муки, 1/2 стакана томатного пюре, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, нарезать ломтиками, посолить по вкусу, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук. Баклажаны и лук слоями уложить в сотейник или глубокую сковороду, добавить томатное пюре и прокипятить.

### *Баклажаны, жаренные с помидорами*

Вам потребуются: 400 г баклажанов, 200 г помидоров, 20 г муки, 40 г масла подсолнечного, 4 зубчика чеснока, перец, зелень.

*Готовим так.*

Снять кожицу с баклажанов и нарезать их кружочками толщиной в 1 см. Посолить, дать полежать 20 мин, чтобы извлечь из них горечь. Баклажаны вымыть, обсушить, запанировать в муке и обжарить на сковороде в растительном масле. На другую сковороду положить разрезанные пополам помидоры, посолить их, добавить черный молотый перец и растертый чеснок, поджарить.

При подаче на баклажаны положить поджаренные помидоры и посыпать рубленой зеленью петрушки.

### *Яичница по-сицилийски*

Вам потребуются: 4 яйца, 20 г сливочного масла, 200 г баклажанов, 80 г томатного соуса, 50 г сыра, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить и оставить на 30 мин. Затем выделившийся горький сок слить, а баклажаны поджарить на растительном масле. Все обжаренные баклажаны уложить на сковороду, полить томатным соусом и посыпать тертым сыром. Затем залить взбитыми яйцами, снова посыпать тертым сыром и поставить в духовку.

### *Баклажаны, тушенные в сметане*

Вам потребуются: 250 г баклажанов, 10 г масла сливочного, 10 г муки, 40 г сметаны, перец, зелень, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, положить в подсоленную воду на 5 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить на масле. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить подсоленной сметаной и тушить 30—40 мин. При подаче полить соусом, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

## *Баклажаны с овощами*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 2 луковицы, 3 моркови, 1 корень петрушки, 1 сладкий перец, 1/2 корня сельдерея, 3 зубчика чеснока, 200 г растительного масла. Для соуса: 2 ст. ложки томатного пюре, 1 чайная ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, соль, перец.

*Готовим так.*

**Приготовление соуса.** В томатное пюре добавить растительное масло, молотый перец, соль, сахар и муку, разбавить водой, доведя до густоты жидкой сметаны. Баклажаны вымыть и нарезать кружочками толщиной 1/2 см, посолить, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле на умеренном огне, чтобы они хорошо прожарились. Нарезать тонкой соломкой морковь, петрушку и перец и обжарить в растительном масле. Лук нарезать кольцами и вместе с нашинкованным чесноком слегка поджарить на растительном масле, смешать с овощами.

На дно кастрюли уложить слой баклажанов, покрыть овощами, затем опять положить слой баклажанов и слой овощей. Так повторять, пока не будут уложены все баклажаны. Влить соус в кастрюлю и тушить под крышкой на небольшом огне в течение 30 мин.

## *Айлазан*

Вам потребуются: 500 г баклажанов, 6 шт. картофеля, 4 луковицы, 1/2 стакана подсолнечного масла, 4 сладких перца, 3—4 помидора, 1 стакан стручковой фасоли, 1 стакан измельченной пряной зелени (базилик, кинза, чабрец, петрушка), 1 головка чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, через 10—15 мин горький сок слить, баклажаны обсушить. Остальные овощи нарезать дольками, пряности мелко нарубить. Все овощи, включая и баклажаны, уложить в кастрюлю слоями толщиной 1—2 см, пересыпая их пряностями и солью. Уложенные овощи залить маслом, прикрыть сверху тарелкой, закрыть крышкой и довести до готовности в духовке.

## *Яхния из баклажанов (баранина, тушенная с баклажанами)*

Вам потребуются: 300 г баранины, 100 г баклажанов, 30 г растительного масла, 120 г помидоров, 10 г зелени петрушки, 50 мл воды, соль.

*Готовим так.*

Нарезанную кусочками баранину посолить и тушить в небольшом количестве воды. Когда мясо станет мягким, вынуть его и обжарить. Баклажаны нарезать ломтиками, посолить и оставить на 15 мин, затем отжать руками, обжарить, уложить на мясо и сверху покрыть слоем нарезанных ломтиками помидоров. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, залить водой и варить на слабом огне, пока вода не испарится и останется лишь одно масло.

## *Икра из баклажанов с чесноком (1)*

Вам потребуются: 3 баклажана средней величины, 5—6 зубчиков чеснока, 6 ст. ложек растительного масла, 1—2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы и мелко изрубить. Чеснок очистить, растереть с солью и выложить в баклажаны, добавить зелень петрушки и посолить по вкусу. Затем постепенно, все время взбивая баклажанную массу, ввести в нее растительное масло. По желанию можно добавить уксус.

## *Икра из баклажанов с чесноком (2)*

Вам потребуются: 5 баклажанов средней величины, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок, натертый на терке репчатый лук. Массу посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

## *Икра из баклажанов с помидорами*

Вам потребуются: 1 крупный баклажан, 1 спелый помидор, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы и мелко изрубить. Лук и помидор мелко порезать и спассеровать в масле. Добавить баклажаны и тушить, пока масса не загустеет. Затем остудить, смешать с толченым чесноком, посолить, поперчить и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Икра из баклажанов с орехами и помидорами*

Вам потребуются: 2 баклажана, 4 помидора, 100 г орехов, 1 луковица, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы и мелко изрубить. Помидоры опустить в горячую воду на 5—6 с, снять кожицу и протереть через частый дуршлаг. Луковицу очистить и натереть на терке. Соединить баклажаны, сырую помидорную массу, толченые грецкие орехи и лук, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

### *Баклажаны по-гречески*

Вам потребуются: 3—4 крупных баклажана, 1 зубчик чеснока, 1/2 луковицы, сок из 1 лимона, 1/2 стакана оливкового масла, соль.

*Готовим так.*

Испеченные в духовке баклажаны очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Чеснок растереть с солью, репчатый лук мелко нашинковать. Соединить баклажаны с чесноком и луком, залить смесью лимонного сока и оливкового масла, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

### *Икра баклажанная с перцем*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 2 помидора, 8—10 сладких перцев, 1 луковица, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки подсолнечного масла, немного черного молотого перца.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить от кожицы, плодоножек и уложить горячими в эмалированную посуду, добавить соль, немного уксуса, помидоры и печеный перец и

поставить тушить на 20—30 мин. Выложить содержимое на тарелку, при необходимости измельчить ножом, добавить по вкусу мелко нарезанный лук, черный горький молотый перец и заправить подсолнечным маслом.

### *Баклажаны по-австрийски*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 300 г отварной баранины, 75 г отварного риса, 150 г репчатого лука, 1 яйцо, 50 г сыра, 25 г растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны разрезать вдоль пополам и мякоть надрезать крест на крест. Уложить баклажаны разрезом вниз и обжарить в растительном масле. Затем мякоть выскоблить ложкой, порубить, смешать с тушеным луком, отварным рисом и отварной бараниной. В массу добавить соль, перец, сырое яйцо и все тщательно перемешать. Половинки баклажанов заполнить этой смесью, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

### *Баклажаны, фаршированные овощами*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 125 г свежей капусты, 125 г моркови, 75 г корня петрушки и сельдерея, 100 г зеленого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 помидора, 2—3 зубчика чеснока, 400 г томатного соуса, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, срезать концы, разрезать пополам, вынуть из середины мякоть, натереть внутри солью и через 30 мин промыть холодной водой.

**Приготовление фарша.** Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить и натереть на крупной терке, смешать с мелко порубленной мякотью баклажана и слегка поджарить в масле. Мелко нашинкованную капусту вместе с помидорами тушить до готовности (20—25 мин), смешать с кореньями, добавить нарезанный зеленый лук и заправить по вкусу солью и перцем. Массу тщательно перемешать.

Баклажаны наполнить овощным фаршем, положить в один ряд на смазанную жиром сковороду. Чеснок растереть с солью и смешать с томатным соусом. Залить этим соусом баклажаны и поставить в духовку.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью

петрушки.

## *Фаршированные баклажаны с креветками*

Вам потребуются: 4 небольших баклажана, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Для начинки: 180 г риса, 1 чайная ложка измельченных грецких орехов, 25 г тертого сыра. Для соуса: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 50 г сливочного масла, 200 г креветок, 125 мл сухого хереса, 200 г сметаны, красный молотый перец.

*Готовим так.*

Баклажаны очистить, посолить, обжарить на разогретом подсолнечном масле и поставить в теплое место. **Приготовление начинки.** Рис отварить, откинуть на дуршлаг и промыть. Затем смешать его с орехами и сыром. **Приготовление соуса.** Лук и чеснок очистить, мелко порубить и слегка спассеровать на сливочном масле, затем добавить креветки, потушить их 2 мин, а потом вынуть. В жареный лук влить вино, упарить наполовину, добавить сметану и тоже упарить наполовину. Креветки положить в получившийся соус, посолить и слегка посыпать красным перцем. Баклажаны надрезать вдоль, чтобы получились «карманы», и наполнить их рисом. Подать фаршированные баклажаны, полив соусом из креветок.

## *Баклажаны, тушенные с сыром*

Вам потребуются: 4 баклажана среднего размера, 4 небольших кабачка, 4 сладких перца, 4 помидора, 200 г сыра, 5 ст. ложек растительного масла, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кубиками. Перцы очистить от мякоти с семенами и нашинковать кольцами. Очищенные кабачки нарезать колечками, а помидоры – дольками. Луковицы очистить, измельчить, смешать с рубленым чесноком и поджарить на растительном масле. Сюда же добавить все подготовленные овощи и тушить на слабом огне. Готовую массу посыпать тертым сыром, полить маслом и запечь в духовке. Сверху блюдо украсить измельченной зеленью петрушки.

## *Аджап сандал*

Вам потребуются: 3—4 крупных баклажана, 6—7 шт. картофеля, 2—3 луковицы, 4 помидора, 2—3 сладких перца, 2—3 зубчика чеснока, 1 стручок острого перца, растительное масло, зелень базилика, кинзы, петрушки, сельдерея, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, нарезать кубиками, посолить. На сковороде в растительном масле спассеровать нарезанный полукольцами лук и нашинкованный соломкой сладкий перец, затем добавить нарезанные кубиками помидоры и тушить до готовности. В конце тушения добавить мелко нарезанную зелень. Баклажаны отжать и положить в кастрюлю, сверху уложить нарезанный кубиками картофель, залить водой так, чтобы она только слегка покрыла продукты, и поставить тушиться на слабый огонь. В конце варки добавить пассерованные овощи, толченый чеснок, перец, соль и еще 5 мин подержать на огне. Аджап сандал можно есть как в холодном, так и в горячем виде.

## *Запеканка из баклажанов с овощами*

Вам потребуются: 2 небольших баклажана, 2 шт. картофеля, 2 свежих помидора, 2 яйца, 10 ст. ложек молока, 2 ст. ложки тертого сыра, подсолнечное масло, щепотка мускатного ореха, тимьян, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить и оставить на 10 мин. Затем кружочки обсушить и обжарить на подсолнечном масле с двух сторон. Картофель очистить, нарезать кружочками и проварить в течение 3 мин в соленой воде. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. В огнеупорную посуду сложить слоями баклажаны, картофель, помидоры, посыпая каждый слой солью и пряностями. Смешать яйца, молоко и тертый сыр, заправить мускатным орехом и вылить эту смесь на овощи. Посуду поставить в предварительно нагретую духовку и запекать при температуре 180 °С в течение 25 мин.

## *Соус из баклажанов*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 3 помидора, 2 ст. ложки муки, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны испечь в духовке, очистить и мелко нарезать.

Помидоры опустить на 5—6 с в горячую воду, снять кожицу и протереть через частый дуршлаг. Баклажаны смешать с помидорами и обжаренной без жира мукой, проварить 10 мин, заправить зеленью и посолить.

Такой соус можно подать к отварному картофелю, рису или мясным блюдам.

## *Баклажаны соленые с чесноком*

Вам потребуются: на 10 кг баклажанов – 250 г чеснока, 5 г лаврового листа, 50 г соли для чеснока, 2 л воды, зелень сельдерея. Для рассола: на 1 л воды – 70 г соли.

*Готовим так.*

Небольшие темно-фиолетовые баклажаны вымыть и удалить плодоножки. Затем сделать с одной стороны поперечный надрез и сварить в подсоленной воде (60 г соли на 1 л воды). После этого положить под гнет на дощечку, чтобы стекла вода. Очищенный чеснок в ступке растереть с солью, начинить им баклажаны и уложить в стерилизованные банки, на дно которых предварительно положить лавровый лист, веточки сельдерея. Заполненные банки залить кипяченым и охлажденным рассолом. Закрыть полиэтиленовыми крышками, выдержать при комнатной температуре 5 суток. После этого переставить в холодное помещение. Хранятся баклажаны при температуре не выше 8 °С длительное время. Перед подачей на стол нарезать кусочками и заправить растительным маслом.

## *Баклажаны острые*

Вам потребуются: баклажаны (количество произвольное).

Для соуса: 1 ст. ложка уксуса, 20 ст. ложек воды, 4 головки чеснока, 4 стручка горького перца.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны с мелкими семенами разрезать вдоль на пластинки толщиной 11/2—2 см, посолить и оставить на 30 мин. Затем горький сок слить, баклажаны промыть и просушить на полотенце. После этого полоски обжарить, обмакнуть в соус, уложить в банки емкостью 1 л, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 1 ч, а затем укупорить. **Приготовление соуса.** Чеснок растереть в однородную кашицу или выдавить через чесночницу, посыпать измельченным стручковым перцем и залить смесью воды и уксуса. Массу

перемешать до однородности.

### *Баклажаны печеные для икры (1)*

Вам потребуются: 900—950 г печеных баклажанов, 20 г соли, 45 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны темно-фиолетового цвета с плотной мякотью вымыть, вытереть, положить на противень и испечь на сильном огне, чтобы не потемнела мякоть. Сразу же очистить от кожицы, удалить плодоножки и горячими уложить в прогретые стеклянные банки, слегка пересыпая солью, добавить уксус, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 30 мин, 1 л – 60 мин.

Из печеных баклажанов готовят икру. Для этого их нужно выложить из банки, измельчить ножом. Добавить по вкусу мелко нарезанный лук или чеснок, молотый перец, заправить растительным маслом.

### *Баклажаны печеные для икры (2)*

Вам потребуются: 620 г печеных баклажанов, 150 г помидоров, 150 г печеного перца, 20 г соли.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны темно-фиолетового цвета с плотной мякотью вымыть, вытереть, положить на противень и испечь на сильном огне, чтобы не потемнела мякоть. Сразу же очистить от кожицы, удалить плодоножки и горячими уложить в прогретые стеклянные банки, на дно которых заранее положить разрезанный на 4 дольки помидор. На баклажаны положить по 2—3 испеченных и очищенных от кожицы и семян стручка перца, затем снова помидор и снова баклажаны. В одну банку емкостью 1 л обычно вмещается 2—3 баклажана и 5—6 печеных стручков перца. Банки закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 50 мин, а затем укупорить. Эти консервы используются для приготовления икры с добавлением лука, чеснока, растительного масла и уксуса.

### *Икра баклажанная*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 350 г обжаренных

баклажанов, 25 г обжаренной моркови, 6 г обжаренных белых кореньев, 15 г лука, 0,5 г зелени, 8 г соли, 4 г сахара, 1/2 г перца горького или душистого, 90 г томатной пасты.

*Готовим так.*

Здоровые, свежие, с мелкими семенами баклажаны темно-фиолетового цвета вымыть, удалить плодоножки, нарезать на кусочки толщиной 11/2—2 см, посолить из расчета 20—25 г соли на 1 кг баклажанов и оставить на 10—15 мин, чтобы из них выделилась горечь. Затем опять вымыть, дать воде стечь и обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности. Морковь и белые коренья вымыть, очистить и нарезать ножом в виде лапши. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами. Нарезанные овощи обжарить на растительном масле до готовности.

Все подготовленные овощи в отдельности в горячем виде пропустить через мясорубку или мелко порубить на доске, смешать, прибавить мелко рубленную зелень, соль, сахар, черный горький и душистый перец, томатную пасту и тщательно перемешать.

Полученной смесью наполнить подготовленные банки емкостью 1/2 л на 11/2—2 см ниже верха горлышка, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 70 мин, а затем укупорить. Используют икру как закуску.

## *Икра баклажанная с перцем (без обжаривания)*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 300 г печеных баклажанов, 80 г печеных сладких перцев, 45 г свежих помидоров, 50 г томатной пасты, 25 г растительного масла, зелень, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Баклажаны и перцы испечь по отдельности в духовке до полного размягчения. У баклажанов снять кожицу, у перцев – кожицу и семенную мякоть. Подготовленные баклажаны и перцы мелко порубить, добавить свежие мелко нарезанные помидоры без кожицы, соль, зелень, томатную пасту и растительное масло. Все тщательно перемешать и поставить на огонь. Массу подогреть до 80—90 °С, уложить в банки емкостью 1/2 л и стерилизовать в кипящей воде 70 мин, а затем укупорить. Используют икру как закуску.

## *Икра «Ассорти»*

Вам потребуются: 1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 500 г моркови, 330 г сладкого перца, 330 г репчатого лука, 250 г растительного масла, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Все овощи нашинковать, обжарить по отдельности на растительном масле и протереть сквозь сито или дуршлаг. Все компоненты сложить в одну кастрюлю, посолить по вкусу и тушить 40 мин. Затем массу разложить в стерилизованные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 10 мин, а затем укупорить.

## *Баклажаны маринованные*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 410 г баклажанов, 100 г заливки. Для маринада: 1 л воды, 1 ст. ложка сахара, 5—10 г соли, 25 мл 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны темно-фиолетового цвета с мелкими семенами, одинаковые по величине, длиной не более 8—10 см вымыть и пробланшировать 20—25 мин в 3%-ном солевом растворе (30 г соли на 1 л воды) до размягчения. Затем охладить в холодной проточной воде и отжать руками. Подготовленные баклажаны плотно уложить в банки, залить маринадной заливкой и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 8 мин, 1 л – 10—12 мин, 3 л – 20 мин, а затем укупорить. Используют как овощную закуску и как гарнир. Соотношение продуктов в банке: баклажаны – 80 %, заливка – 20 %.

## *Баклажаны, обжаренные со свежим луком, залитые уксусом*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 300 г обжаренных баклажанов, 150 г свежего нарезанного лука, 40 г растительного масла, 5 г соли, 7,5 г 80%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Здоровые, свежие, с мелкими семенами баклажаны темно-фиолетового цвета вымыть, удалить плодоножки, нарезать на кружки толщиной 11/2—2 см, посолить из расчета 20—25 г соли на 1 кг баклажанов и оставить на 10—15 мин, чтобы из них выделилась горечь. Затем опять вымыть, дать стечь воде и обжарить в растительном масле с двух сторон. Готовые баклажаны сложить на противень и охладить. Лук очистить,

вымыть и нарезать на кружки толщиной 0,2—0,3 см. В подготовленные банки емкостью 1/2 л плотно уложить послойно баклажаны жареные и свежий резаный лук, влить 11/2—2 ст. ложки растительного масла, 11/2 чайной ложки 80%-ной уксусной эссенции и всыпать 1 чайную ложку соли. Банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 50 мин, а затем укупорить. Употребляют как холодную закуску или как гарнир к мясным блюдам.

Соотношение продуктов в банке: баклажаны – 55—60 %, лук – 30—35 %, масло, соль и уксусная кислота – до 10 %.

## *Маринованные помидоры с баклажанами*

Вам потребуются: 11/2 кг крепких помидоров, 1 кг баклажанов, 2—3 лавровых листа, 2—3 зубчика чеснока, пучок петрушки, зелень укропа, мяты, по 5 горошин черного и душистого перца. Для маринада: на 1 л воды – 11/2 ст. ложки соли, 5 кусочков сахара-рафинада, 3 ст. ложки уксуса.

*Готовим так.*

Баклажаны очистить от кожицы, частично вынуть сердцевину, засыпать 1 ст. ложкой соли и выдержать 3 ч. Затем вымыть, начинить зеленью петрушки, мяты и укропа.

В банки положить лавровый лист, чеснок, перец, помидоры – до половины, сверху – баклажаны и залить маринадом. Наполненные банки накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде 30 мин, а затем укупорить.

## *Заготовка на зиму фаршированных баклажанов*

Вам потребуются: баклажаны (количество произвольное).

Для маринада: 3 л воды, 3 л уксуса, 500 г соли.

*Готовим так.*

Подобрать молодые, средней величины баклажаны темно-фиолетового цвета, отрезать плодоножки с чашелистиками и часть плода у основания. Острым ножом сделать 3—4 разреза по длине плода, но только до его середины и хорошо посолить в разрезы. Через 2 ч баклажаны отцедить от выделившегося горьковатого сока и промыть в холодной воде. Затем бланшировать плоды 3 мин в кипятке, посоленном по вкусу, чтобы они слегка обмякли. После того как они хорошо остынут, разрезы наполнить смесью из мелко нашинкованной моркови,

сельдерея (корни и листья), петрушки, измельченного чеснока, горошин черного и душистого перца. Разрезы хорошо прижать, каждый баклажан обернуть и завязать листьями сельдерея, чтобы не выступала наружу начинка. Баклажаны уложить в банки емкостью 3 л, залить вскипяченным и охлажденным маринадом, закрыть горячими полиэтиленовыми крышками и хранить в темном прохладном месте. При подаче баклажаны нарезать и заправить растительным маслом.

### *Баклажаны фаршированные квашеные*

Вам потребуются: 21/2 кг баклажанов, 500 г моркови, 100 г корня петрушки, 50 г пастернака, 100 г лука, 5—8 зубчиков чеснока, 20 г зелени петрушки, 50 г листьев сельдерея, 40 г соли для фарша, 200 г подсолнечного масла.

*Готовим так.*

Отобрать темно-фиолетовые баклажаны одинакового размера, вымыть, сделать вдоль надрез с одной стороны, отступив от концов на 2—3 см. Затем проварить в 3%-ном растворе соли (30 г на 1 л воды) в течение 30—40 мин, вынуть, положить на доску и прижать гнетом, чтобы стекла вода. **Приготовление фарша.** Морковь, петрушку и пастернак вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать пластинками, обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета. Морковь и коренья потушить в подсолнечном масле до полуготовности. Смешать с обжаренным луком, нарезанной зеленью петрушки, посолить, хорошо перемешать, фарш охладить, начинить баклажаны, перевязать стеблями сельдерея, выдержать 15 мин в кипятке и плотно уложить в банки, пересыпая мелко нарезанным чесноком. Горлышко банки перевязать тканью. На третий день после начала молочно-кислого брожения банки залить нагретым до кипения и охлажденным растительным маслом и закрыть пластмассовыми крышками (плотно). Хранить при температуре 0—10 °С не более 5—6 месяцев.

### *Баклажаны маринованные, начиненные зеленью и чесноком*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 460 г баклажанов, 6 г зелени (петрушка, кинза), 12 г чеснока, 15 г 80%-ного уксуса, 7 г соли.

*Готовим так.*

Здоровые баклажаны вымыть, удалить плодоножки с

чашелистиками и прилегающей частью плода, сделать боковой надрез. Зелень вымыть и нарезать на кусочки длиной 1—2 см. Подготовленные баклажаны бланшировать в 2—3%-ном растворе соли (30 г соли на 1 л воды) 20—25 мин в зависимости от их величины (при этом они не должны терять упругости). После бланширования охладить холодной водой. Для максимального удаления остатков воды, в которой бланшировались баклажаны, после охлаждения отжать их вручную или под прессом.

Через 10—15 мин, как только стечет вода, баклажаны начинить зеленью, смешанной с солью и мелко рубленым чесноком, плотно уложить в банки, залить уксусом и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 15 мин, 1 л – 25 мин, 3 л – 35 мин, а затем укупорить. Используют как холодную закуску.

### *Баклажаны, фаршированные овощами, в томатном соусе*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 200 г обжаренных баклажанов, 130 г фарша, 180 г томатного соуса. Для фарша:100 г обжаренной моркови, 10 г обжаренных белых кореньев, 14 г обжаренного лука, 3 г зелени, 3 г соли.

Для томатного соуса:150 г готовой томатной пасты, 3 г сахара, 7 г соли, 7 г обжаренного лука, 3 г зелени, черный горький перец, душистый перец, лавровый лист – по 1 шт.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны темно-фиолетового цвета размером не более 8 см вымыть, обрезать плодоножки, чашелистики, аккуратно вынуть сердцевину (используется для приготовления баклажанной икры) или ножом сделать продольный надрез. Немного посолив, обжарить их в подсолнечном масле. Готовые баклажаны осторожно достать шумовкой, сложить на противень, дать стечь избытку масла и остудить. Разварившиеся плоды удалить.

**Приготовление овощного фарша.** Морковь, белые коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) тщательно вымыть, очистить и нарезать в виде лапши. Длина кусочков должна быть не более 21/2—3 см, толщина – 0,5—0,7 см. Лук очистить, вымыть, нарезать на тонкие кружочки. Лук и корнеплоды отдельно обжарить, помешивая, в растительном масле. Чтобы масло впитывалось нормально, а обжарка была равномерной, продукты следует жарить в избытке масла. Зелень (петрушка, укроп) вымыть, дать стечь воде, мелко порубить. Обжаренные морковь, белые коренья и лук сложить в таз, добавить соль, измельченную

зелень и тщательно перемешать. Аккуратно, не нарушая целости плода, наполнить внутреннюю часть баклажана овощным фаршем так, чтобы он не выступал наружу. На дно подготовленной стеклянной банки емкостью 1/2 л налить 40—50 г (или 2—3 ст. ложки) горячего томатного соуса, затем уложить готовые баклажаны (4—5 шт.), залить горячим томатным соусом. Наполненные банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 50 мин. После стерилизации банки немедленно укупорить. **Приготовление томатного соуса.** Развести готовую томатную пасту кипяченой водой (из расчета 1 стакан пасты на 3 стакана воды), довести до кипения и кипятить 5—10 мин, положив сахар, обжаренный лук, зелень, специи, перед концом кипячения добавить соль.

### *Баклажаны в томатном соусе с овощным фаршем*

Вам потребуются: 2 кг баклажанов, 200 г моркови, 50 г белых кореньев, 150 г лука, по 20 г петрушки и укропа, 150 г томатного соуса, растительное масло, соль и перец по вкусу. Для томатного соуса: 150 г готовой томатной пасты, 5 г сахара, 7 г соли, 10 г обжаренного лука, 5 г зелени, черный горький перец, душистый перец, лавровый лист – по 1 шт.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками толщиной 11/2—2 см, уложить в таз с соленой водой (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Через 5 мин, вынув их из воды и дав ей стечь, обжарить в растительном масле. Когда кружки приобретут золотисто-желтую окраску и станут мягкими, осторожно вынуть их шумовкой, уложить на противень и дать маслу стечь.

**Приготовление овощного фарша.** Морковь, белые коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) тщательно вымыть, очистить, промыть в проточной воде и нарезать в виде лапши. Длина кусочков должна быть не более 21/2—3 см, толщина – 0,5– 0,7 см. Лук очистить, вымыть, нарезать на тонкие кружочки. Лук и корнеплоды отдельно обжарить, помешивая, в растительном масле. Чтобы масло впитывалось нормально, а обжарка была равномерной, продукты следует жарить в избытке масла. Зелень (петрушка, укроп) вымыть, дать стечь воде, мелко порубить. Обжаренные морковь, белые коренья и лук сложить в таз, добавить соль, измельченную зелень и тщательно перемешать.

**Приготовление томатной пасты.** Красные зрелые помидоры вымыть, удалить плодоножки и опустить на 1—2 мин в кипящую

воду, затем – в холодную. Кожица на помидорах растрескивается и легко снимается. Очищенные помидоры протереть через дуршлаг. Полученную томатную пасту поместить в кастрюлю из нержавеющего металла и кипятить на слабом огне 15—20 мин (масса уменьшается в объеме примерно в 2 1/2– 3 раза). Чтобы масса не пригорала, ее уваривают на водяной бане, помешивая время от времени, при этом огонь может быть сильным. В домашних условиях водяную баню можно сделать из двух кастрюль разного размера. В большую кастрюлю до половины налить воду, в нее поместить меньшую с томатной массой и кипятить, периодически помешивая. В готовую массу добавить сахар, обжаренный лук, горький и душистый перец, лавровый лист, измельченную зелень и кипятить еще 8—10 мин. За 1—2 мин до окончания кипячения посолить.

В банки емкостью 1/2 л уложить кружки баклажанов в два ряда, сверху положить примерно такой же слой овощного фарша, затем опять кружки баклажанов и так повторять до наполнения банки. Все это залить горячим (не менее 70 °С) томатным соусом на 2 см ниже верха горлышка банки. Наполненные банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 50 мин, а затем укупорить.

Соотношение продуктов в банке: баклажаны и овощной фарш – 65—70 %, томатный соус – 30—35 %.

### *Баклажаны и томаты жареные консервированные*

Вам потребуются: 3 кг жареных баклажанов, 11/2 кг жареных томатов, 320 г растительного масла, 30 г чеснока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны с мелкими семенами вымыть, порезать на кружочки толщиной 2 см, обвалять в муке с солью и обжарить на масле. Зрелые помидоры с плотной мякотью вымыть, разрезать на 4—6 частей, выложить на сковороду, посолить, поперчить, добавить растертый чеснок и слегка поджарить. Баклажаны и помидоры уложить послойно в подготовленные банки емкостью 1/2 л, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 °С 30 мин, после чего укупорить.

### *Баклажаны, нарезанные кружочками, в томатном соусе*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 310 г обжаренных

баклажанов, 200 г томатного соуса.

Для томатного соуса: 175 г готовой томатной пасты, 10 г сахара, 8 г соли, 5 г обжаренного лука, 4 г зелени, черный горький перец, душистый перец, лавровый лист – по 1 шт.

*Готовим так.*

Молодые, с мелкими семенами баклажаны темно-фиолетового цвета вымыть, удалить плодоножки и нарезать на кружки толщиной 11/2—2 см. Затем посолить их из расчета 20—25 г соли на 1 кг баклажанов и оставить на 10—15 мин, чтобы из них выделилась горечь. Затем опять вымыть и дать стечь воде. Подготовленные баклажаны обжарить на растительном масле до золотисто-желтого цвета.

Остывшие кружки баклажанов уложить в банки емкостью 1/2 л, налив на дно 40—50 г томатного соуса. Наполнив банки до плечиков баклажанами, залить горячим (не выше 70 °С) томатным соусом и накрыть крышками. Банки емкостью 1/2 л стерилизовать в кипящей воде в течение 50 мин, затем немедленно укупорить.

Соотношение продуктов в банке: баклажаны – 60—65 %, томатный соус – 35—40 %.

## *Баклажаны с аджикой*

Вам потребуются: 5 кг баклажанов.

Для рассола: 5 л воды – 300 г соли, 300 г 9%-ного столового уксуса.

Для аджики: 15 сладких красных перцев, 1—3 стручка жгучего перца, 500 г растительного масла, 300 г уксуса, соль.

*Готовим так.*

Баклажаны вымыть, порезать кусочками толщиной 2 см, проварить 15—20 мин в рассоле, положить в стерилизованные банки емкостью 1 л, поливая каждый ряд аджикой. Банки накрыть крышками, стерилизовать при кипении 15 мин, а потом закатать и перевернуть вверх дном до остывания. **Приготовление аджики.** Плоды сладкого и жгучего перца пропустить через мясорубку, добавить масло, уксус, соль и перемешать.

## *Баклажаны жареные с лимоном и пряной зеленью*

Вам потребуются: 1 кг жареных баклажанов, 100—150 г растительного масла, 3 лимона, 20—25 г пряной зелени, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны вымыть, удалить плодоножку с чашелистиками и частью плода и нарезать на кружочки толщиной 1– 2 см, посолить и оставить на 30 мин. Затем сок слить и баклажаны обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. У лимонов острым ножом снять кожицу и нарезать их на кружочки. Пряную зелень (базилик, мяту) мелко порубить.

Баклажаны, лимоны и зелень послойно уложить в посуду, залить растительным маслом, накрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в прохладном помещении. Используют как холодную закуску.

## *Баклажаны жареные с лимоном, зеленью и чесноком*

Вам потребуются: на 1 банку емкостью 1/2 л: 350 г жареных баклажанов, 40 г чеснока, 5 г хмели-сунели, 5 г петрушки или мяты, 8 г соли, 1 лимон, 60 г оливкового масла, 3—4 горошины черного перца, 2—3 лавровых листа.

*Готовим так.*

У молодых мелких баклажанов удалить плодоножки с частью плода и сделать боковой надрез. Затем вымыть и выдержать 1 ч в подсоленной воде, после чего дать стечь воде и жарить на оливковом масле до готовности. Зелень петрушки вымыть и нарезать на кусочки длиной 1—2 см. Лимон вымыть, острым ножом снять кожицу и нарезать на тонкие кружочки. На дно банки емкостью 1/2 л положить черный перец, лавровый лист, мяту, хмели-сунели. Затем послойно уложить баклажаны, зубчики чеснока, кружочки лимона и зелень. В наполненную банку добавить 3 ст. ложки оливкового масла, 8 г соли и, накрыв крышкой, стерилизовать в кипящей воде 70 мин. Используют как овощную холодную закуску.

## *Баклажаны тушеные с рассолом*

Вам потребуются: баклажаны (количество произвольное).

Для рассола: на 1 л воды – 1 ст. ложка соли, 1 десертная ложка уксуса.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны с плотной мякотью и мелкими семенами очистить от кожицы, нарезать кубиками, залить небольшим количеством горячей подсоленной воды и потушить до

готовности. Затем плотно уложить их в подготовленные банки емкостью 1 л, пересыпая измельченными чесноком и зеленью, залить рассолом, добавить 1—2 ст. ложки подсолнечного масла, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 20 мин, а затем укупорить.

### *Баклажаны жареные, залитые соусом*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 250 г обжаренных баклажанов, 75 г лука, 100 г томатного пюре, 75 г сметаны, 35 г муки, 50 г масла, 5 г зелени, 5 г соли.

*Готовим так.*

Здоровые, с плотной мякотью, темно-фиолетового цвета баклажаны вымыть в проточной воде, удалить чашелистики и плодоножки с прилегающей частью плода, погрузить на 1– 2 мин в кипящую воду, охладить под душем и нарезать на дольки или кружочки. На 1—2 мин баклажаны оставить в 1– 2%-ном солевом растворе (20 г соли на 1 л воды), после чего дать стечь раствору, обвалять в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон.

Очищенный лук вымыть, нарезать на кружочки и обжарить на растительном масле до золотисто-желтого цвета. На сковороде, где жарились баклажаны и лук, довести до кипения томатное пюре, разведенное на сметане. Готовые баклажаны и лук уложить послойно в банки емкостью 1/2 л, залить горячим соусом, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 45 мин.

Подать к столу, украсив зеленью эстрагона, петрушки, укропа или кинзы.

Используют как закуску. Баклажаны, жаренные с луком, можно залить майонезом, прибавив немного хмели-сунели и шафрана.

### *Грузинское лечо*

Вам потребуются: 3 кг баклажанов, 10 сладких перцев, 5 стручков горького перца, 3 головки чеснока, 3 л томатного сока, 200 г подсолнечного масла, 200 г сахара, 2 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Баклажаны очистить от кожицы и порезать на дольки. Сладкий перец также нарезать дольками. Горький перец мелко посечь, чеснок измельчить в чесночнице, все сложить в кастрюлю и залить томатным соком, добавить масло, сахар, соль. Массу довести до кипения, варить 20 мин, а затем в горячем виде

разложить в стерильные банки, укупорить, укутать и оставить до остывания.

### *Баклажаны и лук жареные консервированные*

Вам потребуются: 3 800 г баклажанов, 700 г лука, 500 г оливкового масла, 50 г муки, соль.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны с мелкими семенами вымыть, порезать на кружочки толщиной 2 см, обвалять в муке и обжарить на масле до образования румяной корочки. Лук очистить, нарезать на тонкие кружочки и обжарить на масле до золотистого цвета. Баклажаны и лук послойно уложить в подготовленные банки, залить оливковым маслом и, накрыв крышками, стерилизовать при температуре 100 °С: емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 45 мин. Затем немедленно укупорить и поставить вверх дном для охлаждения.

### *Салат из баклажанов*

Вам потребуются: 2 кг баклажанов, 500 г лука, 500 г моркови, 250 г подсолнечного масла,1 стакан томатного соуса, соль, перец по вкусу.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны с плотной мякотью и мелкими семенами нарезать кубиками. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Все овощи по отдельности обжарить на растительном масле, сложить в глубокую посуду, посолить, поперчить, залить томатным соусом и тушить до готовности, а затем разложить в стерилизованные банки и закатать.

### *Баклажаны жареные, залитые растительным маслом и стерилизованные*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 300—400 г обжаренных баклажанов, 40 г обжаренной моркови, 20 г обжаренного лука, 75 г масла растительного (оливкового), 20 г обжаренных белых кореньев (пастернак, петрушка, сельдерей), соль, перец по вкусу.

*Готовим так.*

Баклажаны порезать на кружочки толщиной 1,5—2 см и положить их в 20%-ный раствор соли (20 г соли на 1 л воды). Через 15—20 мин достать их и положить под гнет между двумя досками для того, чтобы стекла вода, а затем обжарить на растительном масле до готовности. Морковь и белые коренья очистить и нарезать в виде лапши, а лук – кружочками. Все по отдельности обжарить в большом количестве растительного масла, прибавить к обжаренным баклажанам, посолить, поперчить и уложить в банки.

Наполненные банки залить маслом, в котором жарились овощи, закрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать при температуре 100 °С: емкостью 1/2 л – 35 мин, 1 л – 45 мин.

Затем немедленно укупорить и поставить вверх дном для охлаждения.

## *Рагу из баклажанов*

Вам потребуются: 5 кг обжаренных баклажанов 11/2 кг обжаренного лука, 2 кг зрелых помидоров, 40—50 г зелени, 8—10 зубчиков чеснока, соль по вкусу.

На 1 банку емкостью 1/2 л: 330 г обжаренных баклажанов, 100 г обжаренного лука, 130 г свежих помидоров, 3 г зелени, 3 г (1 зубчик) чеснока, 8 г соли.

*Готовим так.*

Зрелые, здоровые баклажаны темно-фиолетового цвета с мелкими семенами вымыть, удалить плодоножки, разрезать на дольки толщиной 11/2—2 см, затем посолить по вкусу и обжарить на растительном или топленом масле с двух сторон до равномерного золотисто-желтого цвета. Лук очистить, вымыть, нарезать на тоненькие кружочки или дольки и обжарить в растительном или топленом масле. Помидоры вымыть и нарезать на дольки (можно снять кожицу). Подготовленные баклажаны, лук и помидоры уложить слоями в кастрюлю. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью (укроп, кинза, петрушка, мята). Кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на умеренный огонь на 35—40 мин. Не снимая с огня массу, аккуратно брать ложкой и наполнять ею банки емкостью 1/2 л на 2 см ниже верха горловины. Наполненные банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 50 мин, затем немедленно укупорить. Употребляют как овощную закуску.

## *Закуска из баклажанов и овощей*

Вам потребуются: 3 кг баклажанов, 3 кг сладкого перца, 3 л томатного сока, 500 г растительного масла, 100 г соли, 100 мл уксуса, 200 г сахара, 2 крупных головки чеснока.

*Готовим так.*

Баклажаны нарезать на дольки и сложить в кастрюлю. Сверху положить сладкий перец, нашинкованный лапшой, добавить очищенный чеснок, томатный сок, растительное масло, сахар уксус, соль. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить тушиться. После того как масса закипит, тушить еще 20—25 мин. Затем закуску разложить в стерилизованные банки и закатать прокипяченными металлическими крышками.

## *Баклажаны, обжаренные со свежим перцем, в томатном соусе (овощная закуска)*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 175 г обжаренных баклажанов, 105 г сладкого перца, 35 г лука, 175 г томатной заливки, 5 г зелени, 5 г соли, 20 г масла.

Для томатной заливки: 175 г готовой томатной пасты, 10 г сахара, 8 г соли, 5 г обжаренного лука, 4 г зелени, черный горький перец, душистый перец, лавровый лист – по 1 шт.

*Готовим так.*

Баклажаны и лук вымыть, нарезать на кружочки и дольки и обжарить в растительном масле до готовности. Перец вымыть, удалить плодоножку и семенную коробку, промыть, а затем на 1 мин погрузить в горячую воду, охладить под душем и разрезать на кружки или дольки.

На дно подготовленных стеклянных банок емкостью 1/2 л налить 40—50 г томатной заливки, до половины наполнить банки обжаренными баклажанами, затем положить перец и залить горячей томатной заливкой. Банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 50 мин, а затем закатать. Используют как овощную закуску.

Соотношение продуктов в банке: баклажаны обжаренные – 45 %, перец – 20 %, томатный соус – 35 %.

## *Баклажаны деликатесные*

Вам потребуются: 4 кг баклажанов, 11/2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 100 г чеснока, 1 стручок горького перца, 3

горошины черного перца, 1 стакан сахара, 1 неполный стакан 9%-ного уксуса, 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. ложки соли.

*Готовим так.*

Помидоры, сладкий перец, чеснок, стручок горького перца пропустить через мясорубку, добавить к этой массе горошины черного перца, уксус, растительное масло, сахар и соль и слегка проварить. В большую кастрюлю выложить баклажаны (целиком), залить их приготовленной овощной заливкой и кипятить 20—25 мин, не допуская разваривания. Горячие баклажаны разложить в стерилизованные банки, залить овощной массой и закатать. Затем перевернуть их вверх дном, накрыть чем-нибудь теплым, оставить так до остывания.

## *Баклажаны с овощами*

Вам потребуются: 2 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 500 г сладкого зеленого перца, 8 зубчиков чеснока, растительное масло, зелень укропа и петрушки.

*Готовим так.*

Молодые баклажаны с плотной мякотью и мелкими семенами нарезать кружочками толщиной 2 см, посолить, выдержать 30 мин, затем промыть, обсушить обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Пряную зелень, сладкий перец и чеснок измельчить. В банку емкостью 1 л сложить сначала пряную зелень, затем кружочки баклажанов, чеснок, ломтики спелых, но твердых помидоров. Дальше – снова зелень, баклажаны, чеснок, перец, помидоры. Повторять, пока не наполнится банка. Слои чуть посолить и прижать деревянной ложкой. Уксус не добавлять! Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками, стерилизовать 20 мин, укупорить, укутать одеялом и так оставить до полного остывания.

## *Баклажаны по-молдавски*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 175 г обжаренных баклажанов, 35 г лука, 35 г моркови, 70 г сладкого перца, 175 г томатной пасты, 5 г зелени укропа и петрушки (поровну), 5 г соли.

*Готовим так.*

Здоровые, с плотной мякотью, темно-фиолетового цвета баклажаны вымыть в проточной воде, удалить чашелистики и плодоножки с прилегающей частью плода. Подготовленные

баклажаны нарезать на кружки толщиной до 11/2 см и на 10– 15 мин погрузить в 3%-ный солевой раствор (30 г соли на 1 л воды) для удаления горечи. Затем рассол слить и дать стечь жидкости. Кружочки баклажанов обжарить в растительном масле с двух сторон, положить в дуршлаг и дать стечь лишнему жиру.

Сладкий перец мясистых сортов очистить от семян, нарезать кусочками шириной не более 21/2 см. Очищенную морковь нашинковать в виде лапши и обжарить на растительном масле до готовности. Луковицу очистить, мелко нашинковать и обжарить до золотисто-желтого цвета. Зелень укропа и петрушки и мелко нарезать.

Из томатной пасты за полчаса до использования приготовить томатный соус. Для этого в кастрюле из нержавеющего металла томатную пасту развести водой (на 1 часть пасты – 21/2– 3 части воды), добавить по рецепту зелень и овощи (кроме баклажанов), посолить и кипятить 8—10 мин. Затем положить жареные баклажаны и кипятить на слабом огне без помешивания еще 8—10 мин. В горячем виде уложить в банки емкостью 1/2 л, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 55 мин, а затем укупорить. Используют как овощную холодную закуску.

### *Баклажаны консервированные с грибами*

Вам потребуются: 5 кг баклажанов, 3 кг грибов, 600 г лука, 250 г растительного масла, 1000 г томатного пюре (или 350 г томатной пасты), 100 г муки, зелень, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Здоровые молодые баклажаны темно-фиолетового цвета с плотной мякотью, мелкими семенами вымыть в проточной воде, удалить чашелистики и плодоножки с прилегающей частью плода. Затем поместить их на 1—2 мин в кипящую воду, охладить в холодной воде, нарезать на кружочки, которые погрузить в раствор соли (10—20 г на 1 л воды) на 10—15 мин. После этого вынуть их шумовкой, дать стечь раствору, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. Шляпки молодых грибов отделить от ножек и потушить в собственном соку в посуде с крышкой на слабом огне. После того как испарится жидкость, добавить растительное масло и жарить до готовности. Лук очистить, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами, а затем обжарить на растительном масле до зарумянивания. Все обжаренные овощи и грибы сложить на сковороду. Томатное пюре развести водой (1:1), добавить, помешивая, лук и довести до кипения. Готовые грибы, баклажаны

и лук послойно уложить в банки так, чтобы последним слоем были баклажаны. На банку вместимостью 1/2 л прибавить немного соли и 1 ст. ложку растительного масла. Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С 45 мин, а затем укупорить.

Перед употреблением содержимое подогреть, заправить сметаной и подать, украсив зеленью укропа или петрушки.

# ИЗ ПАТИССОНОВ

## *Запеканка из патиссонов*

Вам потребуются: 5 небольших патиссонов, 6 ст. ложек риса, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 5 помидоров, 5 сладких перцев, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Луковицу мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Патиссоны и перец очистить, нарезать мелкими кубиками, перемешать с луком и тушить до готовности. Рис промыть и залить кипятком, затем процедить и добавить в овощи вместе с солью и тертым чесноком. Все тщательно перемешать и положить в смазанную маслом глубокую сковороду, сверху разместить нарезанные помидоры и подлить небольшое количество воды. Тушить в духовке не менее 30 мин. Подавать с хлебом.

## *Маринованные патиссоны*

Вам потребуются: на банку емкостью 1 л: 500—600 г патиссонов, 10—15 г зеленых розеток укропа, 1 стручок горького красного перца, 4—5 зубчиков чеснока, зелень петрушки и сельдерея, кусочки корня хрена.

Для заливки: на 3 500 мл воды – 300 г соли, 400 г 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Здоровые, некрупные патиссоны с нежной кожицей вымыть, отрезать плодоножку с частью мякоти, погрузить на 5 мин в кипящую воду и быстро охладить в проточной холодной воде.

Мелкие патиссоны мариновать целиком, а крупные – разрезать на равные части.

На дно банки емкостью 1 л положить половину мелко нарезанной зелени петрушки, сельдерея, кусочки хрена, а затем уложить патиссоны, пересыпая укропом, чесноком, стручковым перцем. Сверху плоды закрыть оставшейся зеленью, залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде 10– 15 мин, а затем укупорить.

## *Икра из патиссонов*

Вам потребуются:3 кг патиссонов, 4 луковицы, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки 9%-ного уксуса, 200 г растительного масла, 1/2 ст. ложки соли, 1 ст. ложка сахара, зелень укропа и петрушки.

*Готовим так.*

Патиссоны тщательно вымыть, нарезать тонкими пластинками, обжарить с обеих сторон в масле до золотистого цвета, слегка охладить и пропустить через мясорубку. Луковицы очистить, разрезать пополам и нашинковать каждую половинку тонкими полукольцами. Чеснок мелко порубить и растереть с солью. Зелень укропа и петрушки измельчить. Патиссоны смешать с луком, чесноком, зеленью, добавить сахар, соль и уксус. Все тщательно перемешать, выложить в стерилизованные банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать: емкостью 1/2 л – 60 мин, 1 л – 90 мин. После чего банки закатать и перевернуть вверх дном до полного охлаждения.

## *Салат из патиссонов*

Вам потребуются: 2 кг молодых патиссонов, 1 головка чеснока, 5 чайных ложек сахара, 5 чайных ложек соли, 50 г растительного масла, 50 мл 9%-ного уксуса, зелень укропа и петрушки.

*Готовим так.*

Патиссоны тщательно вымыть, нашинковать тонкими ломтиками, добавить измельченный чеснок и нарубленную зелень, посолить, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и разложить в подготовленные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными крышками, стерилизовать в кипящей воде в течение 20 мин, а затем закатать.

## *Салат их тыквы со свеклой*

Вам потребуются: 300 г тыквы, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, майонез, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян. Свеклу отварить в кожуре и очистить. Овощи натереть на крупной терке, смешать, добавить измельченный чеснок, посолить и заправить майонезом.

## *Салат из тыквы и яиц*

Вам потребуются: 200 г тыквы, 2 яйца, 25 г лука, 50 г кефира, 50 г сметаны, зелень петрушки, 1 большой зубчик чеснока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Тыкву нарезать кубиками, припустить в собственном соку до готовности и охладить. Лук мелко нашинковать, яйца сварить вкрутую и порубить. Чеснок растереть с солью, добавить кефир, сметану, измельченную зелень петрушки и взбить до получения однородной массы.

Подготовленную тыкву, яйца и лук смешать со взбитым соусом.

### *Салат из тыквы с квашеной капустой*

Вам потребуются: 200 г тыквы, 200 г квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, сахар.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, натереть на крупной терке, добавить капусту, сахар, полить маслом и перемешать. Сверху салат украсить измельченной зеленью укропа.

### *Салат из тыквы с солеными огурцами*

Вам потребуются: 200 г тыквы, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, зелень петрушки, уксус, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Огурцы нарезать кубиками, помидоры разрезать на 6—8 долек, лук тонко нашинковать. Все овощи смешать, полить маслом, уксусом, поперчить, посолить и украсить салат измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из тыквы с яблоками*

Вам потребуются: 300 г тыквы, 2 яблока, цедра с 1/2 лимона, майонез, 1 чайная ложка сахара.

*Готовим так.*

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить измельченную цедру лимона, сахар и заправить майонезом.

### *Салат из тыквы с яблоками десертный (1)*

Вам потребуются: 300 г тыквы, 2 яблока, сахар, лимонная кислота.

*Готовим так.*

Очищенную тыкву, яблоки натереть на крупной терке, соединить, посыпать сахаром по вкусу, сбрызнуть разведенной лимонной кислотой. Можно полить сиропом из кислого варенья (алычи), посыпать поджаренными тыквенными семечками.

### *Салат из тыквы с яблоками десертный (2)*

Вам потребуются: 500 г тыквы, 3 яблока, 1 лимон, 3 ст. ложки меда, 1/2 стакана толченых орехов.

*Готовим так.*

Очищенную сырую тыкву и яблоки нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить измельченную цедру и сок лимона. Все перемешать, заправить медом, посыпать сверху молотыми орехами.

### *Салат из тыквы с яблоками и хреном*

Вам потребуются: 300 г тыквы, 200 г яблок, 20 г хрена, 1 небольшая морковь, лимонная кислота, сахар.

*Готовим так.*

Тыкву и яблоки очистить, натереть на крупной терке, а хрен – на мелкой терке, добавить сахар, лимонную кислоту и перемешать. Сверху салат посыпать тертой морковью.

### *Суп тыквенный*

Вам потребуются: 500 г тыквы, 2—3 моркови, 3 стакана молока, 1 чайная ложка (с верхом) картофельного крахмала, 30 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Очищенные тыкву и морковь нарезать кубиками, отварить до мягкости в небольшом количестве подсоленной воды, а затем протереть сквозь сито. Протертое пюре вылить в кипящее молоко и довести до кипения. В 100 мл воды развести картофельный крахмал и, помешивая, залить смесь в кипящий суп. Сняв с огня, заправить суп сливочным маслом. Подать к столу с гренками.

## *Молочный суп с тыквой*

Вам потребуются: 1 200 мл молока, 400 г тыквы, 150 г молотых сухарей, 50 г сахара, 40 г маргарина, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, залить небольшим количеством кипящей воды, потушить до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Молоко довести до кипения, засыпать в него молотые сухари и варить 5—6 мин, добавить протертую тыкву и сахар. Готовый суп заправить маргарином.

## *Суп из тыквы сладкий*

Вам потребуются: 500 г мякоти тыквы, 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки пшеничной муки или 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка лимонной цедры, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка толченой корицы, соль.

*Готовим так.*

Мякоть тыквы мелко нарезать, потушить в небольшом количестве подсоленной воды и протереть сквозь сито. Получившееся тыквенное пюре залить молоком, заправить слегка поджаренной мукой, добавить сахар и натертую лимонную цедру. При подаче на стол положить в суп сливочное масло и толченую корицу. Вместо муки можно взять манную крупу, но тогда суп будет более густым.

## *Суп из тыквы с колбасой*

Вам потребуются: 750 г тыквы, 40 г маргарина, 40 г муки, 30 г шпика, 100 г вареной колбасы, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать кубиками, сварить в подсоленной воде и протереть сквозь сито. Муку обжарить в маргарине развести отваром вместе с протертой тыквой, поперчить. В мелко порезанном шпике пожарить кусочки колбасы и лука, положить их в суп и довести до кипения.

## *Каша пшенная с тыквой*

Вам потребуются: 200 г тыквы, 1 стакан молока, 90 г пшена, 30 г сливочного масла, сахар.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать кубиками и отварить до готовности в подслащенном и подсоленном молоке. Пшено перебрать, тщательно промыть в горячей воде, соединить с тыквой, перемешать и варить до загустения. Кастрюлю накрыть крышкой и выдержать 50 мин в духовке. Кашу подать горячей, полив растопленным маслом.

## *Тыква жареная*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 3—4 ст. ложки муки или толченых сухарей, соль, масло подсолнечное.

*Готовим так.*

Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить, обвалять в муке или толченых сухарях и поджарить в масле на сковороде до золотистого цвета. Подать на стол в горячем виде со сметаной.

## *Тыква в молочном соусе*

Вам потребуются: 400 г тыквы, 1 чайная ложка муки, 1 стакан молока, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки топленого масла, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде и выложить на дуршлаг. Муку обжарить на топленом масле до светло-желтого цвета, развести ее горячим молоком и всыпать сахар. Затем массе дать прокипеть, выложить в нее кубики тыквы и слегка прогреть.

## *Тыква жареная с кефиром*

Вам потребуются: 750 г тыквы, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки топленого масла, 3 зубчика чеснока, 2 стакана кефира, соль.

*Готовим так.*

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить в топленом масле. Подать тыкву на стол, полив кефиром с измельченным чесноком.

### *Тыква, тушенная с яблоками*

Вам потребуются: 1 кг мякоти тыквы, 600 г яблок, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана воды, 150 г орехов, немного корицы (или цедры лимона, апельсина), соль по вкусу.

*Готовим так.*

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в сотейник, добавить очищенные от кожицы и сердцевины мелко нарезанные яблоки, соль, сахар, сливочное масло, воду и тушить до готовности. Перед подачей на стол блюдо посыпать толчеными орехами и корицей или натертой на мелкой терке цедрой.

### *Тыква с помидорами и сметаной*

Вам потребуются: 800 г тыквы, 3 помидора, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, 21/2 стакана воды, сахар, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Помидоры нарезать кружочками, залить 1 стаканом кипящей воды, добавить сливочное масло и тушить 10 мин в закрытой кастрюле. Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, залить 11/2 стакана кипящей воды, закрыть крышкой и варить около 10 мин. Помидоры вынуть из кастрюли, протереть, смешать с мукой, сахаром, солью и тыквой и дать прокипеть. Затем добавить сметану, выложить в салатницу, посыпать рубленой зеленью петрушки.

### *Тыква, тушенная с рисом и изюмом*

Вам потребуются: 500 г мякоти тыквы, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сливок, 3—4 ст. ложки сахара, 1 стакан отварного риса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 стакана изюма.

*Готовим так.*

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить 15 мин. Затем добавить сливки, отварной рис, сливочное масло, сахар и тушить 20 мин при непрерывном помешивании. Разогреть на сковороде сливочное масло, положить изюм и, как только он набухнет, переложить вместе с маслом в кастрюлю с тыквой, перемешать и через 3 мин снять с огня. Блюдо подать к столу в горячем виде.

### *Тыква с лебедой и картофелем*

Вам потребуются: 1 стакан нарезанной тыквы, 1/2 стакана рубленых листьев лебеды, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 1 л воды, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Лебеду промыть и мелко нашинковать. Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, залить горячей подсоленной водой, варить 5—6 мин после закипания, добавить тыкву, лебеду, измельченную луковицу, снова довести до кипения. Блюдо заправить растительным маслом и сразу же подавать.

### *Тыква, тушенная в томатном соусе*

Вам потребуются: 400 г тыквы, 1 ст. ложка маргарина, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, сахар, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нашинковать. На сковороду с растопленным маргарином выложить тыкву и лук, обжарить, добавить разведенное небольшим количеством горячей воды томатное пюре, посолить, посыпать сахаром и все вместе потушить до готовности.

### *Тыква по-мазурски*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 6—7 шт. картофеля, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Тыкву вымыть, очистить, удалить семена и нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кубиками, опустить в кипящую воду, посолить и варить. Когда картофель будет почти готов, положить тыкву, довести до готовности, отцедить. Лук очистить, порезать и поджарить на растительном масле. Овощи размять и полить маслом с поджаренным луком.

### *Яичница с тыквой*

Вам потребуются: 150 г тыквы, 2 яйца, 30 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, добавить масло, соль, прикрыть крышкой и тушить до готовности. Затем протереть сквозь сито, переложить на сковороду с маслом, залить яйцами и запечь в духовке. Блюдо подать на сковороде, украсив измельченной зеленью укропа.

### *Котлеты тыквенные*

Вам потребуются: 500 г тыквы, 3 яйца, 100 г сливок, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сахара.

*Готовим так.*

Мякоть тыквы натереть на мелкой терке и отжать образовавшийся сок. Затем в густую массу влить сливки и тушить в течение 5 мин под крышкой. В горячее пюре положить манную крупу, 3 яичных желтка, сахар, размешать, сформовать небольшие котлеты, обвалять во взбитом белке и панировочных сухарях и поджарить.

### *Оладьи из тыквы*

Вам потребуются: 800 г тыквы, 200 г молока, 150 г муки или сухарей, 30 г сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, натереть на крупной терке, залить молоком и тушить 30 мин, дать остыть, всыпать муку или сухари, влить растертые с сахаром желтки. Массу хорошо перемешать и добавить взбитые белки. Жарить оладьи в хорошо разогретом масле. Подать со сметаной.

### *Оладьи из тыквы с колбасой*

Вам потребуются: 600 г тыквы, 250 г вареной колбасы, 3 яйца, 100 г муки, 20 г маргарина, жир, соль.

*Готовим так.*

Очищенную мякоть тыквы натереть на крупной терке. Колбасу пропустить через мясорубку. Желтки растереть с жиром, положить тыкву, колбасу, муку, соль и перемешать. Из этой массы сделать лепешки и поджарить их с двух сторон. К столу оладьи подать горячими с кетчупом.

### *Тыква с кизилом*

Вам потребуются: 500 г мякоти тыквы, 1 стакан сушеного кизила без косточек, 2 луковицы, соль.

*Готовим так.*

Мякоть тыквы мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить кипящей подсоленной водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву, и, закрыв крышкой, варить до готовности. Затем охладить, добавить нашинкованный сушеный кизил, измельченный лук, переложить в сотейник и немного потушить.

## *Тыква, фаршированная рисом и помидорами*

Вам потребуются: 1 небольшая тыква, 1/2 стакана риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, разрезать пополам, вынуть содержимое и начинить смесью из предварительно размоченного риса, нарезанных свежих помидоров, мелко нашинкованной и поджаренной луковицы. Начинку посолить и поперчить. Можно также добавить тертый чеснок. В нафаршированные половинки тыквы налить бульон или кипяченую воду и поставить для запекания на сильный огонь в духовку. Когда тыква будет почти готова, смазать ее маслом и посыпать тертым сыром.

## *Тыквенная запеканка*

Вам потребуются: 250 г тыквы, 50 г молока, 6 г сахара, 15 г пшеничной крупы, 15 г кураги, 20 г топленого масла, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать кусками, отварить в подсоленной воде, добавить мелко нарезанную курагу, сахар, яблоки и перемешать. Подготовленную массу положить на смазанную маслом сковороду, посыпать заранее замоченной мелкой пшеничной крупой, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Подать к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

## *Тыква с орехами*

Вам потребуются: 500 г тыквы, 1 стакан очищенных грецких

орехов, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от семян, нарезать кусками вместе с кожурой, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы она наполовину покрыла тыкву, закрыть крышкой и варить 20—30 мин. Затем вынуть ее из кастрюли и остудить. Очищенные грецкие орехи измельчить и смешать с сахарной пудрой. В горячей кипяченой воде развести мед и сахарный песок. Сваренную тыкву мелко нарезать и осторожно перемешать с толчеными орехами и сиропом. На стол тыкву подать холодной.

## *Варенье тыквенное*

Вам потребуются: 2 кг тыквы, 11/2 кг сахара, 800 мл воды, лимонная кислота, ванилин.

*Готовим так.*

Тыкву очистить, нарезать маленькими кубиками, залить кипящей водой на 5—6 мин, отцедить и охладить. Сахар растворить в воде, довести до кипения, залить бланшированную тыкву, выдержать 5—6 ч, затем проварить 3—4 мин и снова выдержать 6—8 ч, а потом добавить лимонную кислоту и кипятить еще 3– 4 мин. После это выдержать еще 5 ч и уже окончательно доварить варенье до готовности. В конце варки положить ванилин.

## *Пюре тыквенно-яблочное*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 1 кг яблок, 1 чайная ложка лимонной или апельсиновой цедры, сахар по вкусу.

*Готовим так.*

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими дольками и отварить их на пару в течение 15 мин до мягкости. Затем протереть их через частый дуршлаг, добавить лимонную или апельсиновую цедру и положить сахар по вкусу. После этого пюре прогреть, помешивая, до 90 °С и горячим разложить в стерильные горячие банки емкостью 1/2 л и стерилизовать при температуре 90 °С в течение 10—12 мин, а затем укупорить.

## *Тыквенно-яблочное повидло*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 1 кг яблок, 1 чайная ложка лимонной или апельсиновой цедры, 1 кг сахара.

*Готовим так.*

Тыкву и яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими дольками и отварить на пару в течение 15 мин до мягкости. Затем протереть их через частый дуршлаг, добавить лимонную или апельсиновую цедру и сахар. Все тщательно перемешать и уварить массу до густоты, после чего горячей расфасовать в стерильные горячие банки, накрыть прокипяченными металлическими крышками и укупорить.

## *Цукаты из тыквы*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 3 лимона.

Для сиропа: 350 г воды, 1200 г сахара.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими брусочками, положить в кастрюлю и замочить на ночь в воде с питьевой содой (на 1 л воды – 1 чайная ложка соды). Утром воду слить, кусочки тыквы тщательно промыть в кипяченой воде, меняя ее несколько раз, а затем выложить для просушки на сито, а после – в емкость для варки варенья. Из сахара и воды сварить сироп, залить им кусочки тыквы, прикрыть посуду полотенцем и оставить до вечера. Вечером сироп слить, положить в него 2 лимона, нарезанные кубиками, довести массу до кипения, снова залить тыкву и так оставить до утра. Утром опять слить сироп, добавить в него еще один нарезанный лимон, снова довести до кипения и в кипящий сироп положить кусочки тыквы. Они к этому времени желтеют и становятся прозрачными. Тыкву проварить 10 мин, снять с огня и оставить до вечера. Вечером сироп слить, цукаты выложить на противень и подсушить в слабо нагретой открытой духовке. Подсушенные кусочки тыквы обвалять в сахаре и сложить в банку. Это лакомство можно подать к чаю вместо конфет. Сироп же можно использовать для компотов, киселей, коктейлей.

## *Тыква в облепиховом соке*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 1 л облепихового сока, 1 кг сахара.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать на небольшие

кубики, залить облепиховым соком с растворенным в нем сахаром и сварить до полной готовности. Массу разложить в стерильные банки и укупорить.

### *Тыква в яблочном соке*

Вам потребуются: 1 кг тыквы.

Для заливки: на 1 л яблочного сока – 200 г сахара, имбирь.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусками, уложить в кастрюлю, залить кипящей заливкой и выдержать до полного остывания. Затем поставить кастрюлю на огонь и проварить в течение 20 мин. После этого кусочки тыквы разложить в стерилизованные банки, залить тем же кипящим раствором и укупорить.

### *Мед из тыквы*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 25 г сахара, 5 г корицы.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, посыпать сахаром и выдержать 2—3 ч. После этого поставить на огонь и по мере образования сока сливать его. Когда пюре загустеет, снять его с огня. В сок положить корицу и уварить до густоты.

### *Тыква консервированная*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 300—350 г тыквы, 1 ст. ложка уксуса, 3—4 бутончика гвоздики, 3—4 горошины черного перца, 1 лавровый лист.

Для рассола: на 1 л воды – 3 чайные ложки соли, 2 чайные ложки сахара.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, разрезать на кубики примерно в 1 см, подержать их 1—2 мин в кипящей воде и охладить в холодной. В банку емкостью 1/2 л положить специи, выложить тыкву, залить кипящим солевым раствором, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде 5—7 мин, а затем закатать.

## *Тыква, консервированная с помидорами*

Вам потребуются: 1 кг тыквы, 500 г помидоров, 1 корень петрушки с зеленью, 1 луковица, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Все овощи нарезать мелкими кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, посолить, добавить 1 стакан воды, прокипятить 40 мин, разложить в банки и закатать.

## *Тыква маринованная*

Вам потребуются: на банку емкостью 1 л: 600—700 г тыквы, 50 мл 9%-ного уксуса, 3—4 бутончика гвоздики, кусочек корицы, 2—3 горошины душистого перца. Для заливки: на 1 л воды – 100 г сахара, 30 г соли.

*Готовим так.*

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать на пластины и из каждой формочкой вырезать различные фигурки. Затем опустить их в дуршлаге в кипящую воду на 3—4 мин, после чего перенести в холодную воду для быстрого охлаждения.

В банки емкостью 1 л положить гвоздику, корицу, душистый перец, выложить подготовленную тыкву, залить кипящим раствором сахара и соли, добавить в каждую банку по 50 мл уксуса, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 6—8 мин, а затем укупорить. Маринад готов к употреблению через 4 недели.

# ИЗ ФАСОЛИ

## *Салат из фасоли*

Вам потребуются: 500 г фасоли, 1—2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

*Готовим так.*

Отварить в подсоленной воде фасоль, откинуть на дуршлаг, добавить нарезанный кольцами репчатый лук, посолить, заправить растительным маслом и разведенным уксусом или лимонным соком.

## *Салат из фасоли и яблок*

Вам потребуются: 2—3 стакана мелкой белой фасоли, 2 яблока, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, растительное масло, сахар, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить, сварить в той же воде, под конец варки посолить. Нашинкованный лук сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром. Яблоки натереть на крупной терке. Все продукты смешать, посолить по вкусу, выложить горкой в салатницу. Полить растительным маслом, растертым с горчицей, посыпать зеленью.

## *Салат из фасоли с овощами*

Вам потребуются: 500 г фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить с добавлением кореньев моркови, петрушки и лука. Воду слить и посолить фасоль. Заправить соусом из растительного масла и уксуса. Можно добавить мелко нарубленный репчатый лук.

## *Салат из фасоли с солеными огурцами*

Вам потребуются: 400 г фасоли, 400 г соленых огурцов, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на 4 ч, затем отварить ее и охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян и нашинковать. Фасоль соединить с огурцами, добавить мелко нарезанный лук, заправить растительным маслом, солью и перемешать. Салат выложить в салатницу и посыпать рубленой зеленью.

## *Фасоль с тертым чесноком по-молдавски*

Вам потребуются: 2 стакана фасоли, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

*Готовим так.*

Фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Огурцы очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нашинковать. Фасоль смешать с луком и огурцами, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и полить растертым с солью чесноком, разведенным водой. Сверху салат украсить измельченной зеленью петрушки.

## *Салат из фасоли и соленых огурцов*

Вам потребуются: 1 стакан отварной белой фасоли, 6 соленых огурцов, 1 яблоко, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль, зелень.

*Готовим так.*

Небольшие огурцы нарезать кубиками, лук мелко порубить, яблоко натереть на крупной терке. Все перемешать с фасолью, посолить, добавить сахар по вкусу, переложить в салатницу. Желток растереть с горчицей и маслом и заправить этой смесью салат. Украсить рубленым белком и мелко нарезанной зеленью.

## *Салат из фасоли и картофеля (1)*

Вам потребуются: 300 г фасоли, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки или сельдерея, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на 3—4 ч, а затем отварить до готовности. Картофель тщательно вымыть, отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кубиками. Лук очистить и измельчить. Фасоль, картофель и лук соединить, посолить, выложить в салатницу, посыпать зеленью и полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

## *Салат из фасоли и картофеля (2)*

Вам потребуются: 2 стакана вареной белой фасоли, 5 шт. картофеля, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, 50 г растительного масла, уксус, сахар, соль, зелень.

*Готовим так.*

Сваренный в кожуре картофель очистить еще теплым, нарезать кружочками, сбрызнуть маслом. Добавить фасоль, натертое на крупной терке яблоко, нарезанные кубиками огурцы, полукольца лука, соль, сахар, все тщательно перемешать, сбрызнуть уксусом, заправить растертой с маслом горчицей. Салат переложить в салатницу, посыпать зеленью.

## *Салат из фасоли и картофеля (3)*

Вам потребуются: 2 стакана отварной фасоли, 1 морковь, 1 шт. картофеля, 1 луковица, 1/2 чайной ложки тмина, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Картофель и морковь тщательно вымыть, отварить, очистить и нарезать маленькими кубиками, затем добавить фасоль и измельченный и обжаренный в растительном масле репчатый лук. Все овощи хорошо перемешать, посолить по вкусу, посыпать тмином.

## *Салат из фасоли с томатом*

Вам потребуются: 300 г фасоли, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 небольшие луковицы, 1 сладкий перец, уксус, 1 чайная ложка томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 150 г сметаны, зелень петрушки, перец, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на ночь, отварить (не дать развариться). В теплую фасоль добавить масло, томатную пасту, уксус, толченый чеснок, тертый лук и мелко нарезанный перец, посолить, поперчить, перемешать и посыпать зеленью. Можно подать сметану. Едят этот салат охлажденным.

### *Салат из фасоли и овощей с фруктами*

Вам потребуются: 100 г фасоли, 1 вареная свекла, 2 моркови, 2 яблока (2 груши), 200 г сметаны, 2—3 ст. ложки сахара, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на ночь, отварить (не дать развариться), охладить. Сырую морковь, вареную свеклу и яблоки натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Все компоненты перемешать, добавить сахар, лимонную кислоту, соль и заправить сметаной.

### *Салат из фасоли и помидоров*

Вам потребуются: 200 г вареной фасоли, 3 помидора, 31/2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить, охладить, смешать с нарезанными ломтиками помидорами, посолить, заправить растительным маслом и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

### *Салат из фасоли, соленых огурцов и помидоров*

Вам потребуются: 200 г фасоли, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2—3 головки зеленого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, перец, зелень петрушки, соль, коренья петрушки или сельдерея, небольшая корочка хлеба.

*Готовим так.*

Фасоль замочить в холодной воде на 5—6 ч, варить при слабом кипении с добавлением кореньев сельдерея или петрушки. Готовую фасоль оставить на 15—20 мин в отваре, а затем откинуть на дуршлаг и охладить. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, лук – дольками, корку хлеба натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем и солью. Сверху

салат украсить измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из фасоли с ореховым соусом (1)*

Вам потребуются: 500 г фасоли, 100 г ядер грецких орехов, чеснок, 100 г репчатого лука (или зеленого), 1/2 стакана уксуса, соль, красный молотый перец, зелень петрушки или укропа.

*Готовим так.*

Сваренную фасоль откинуть на сито или дуршлаг, а затем переложить в салатницу, залить подготовленным ореховым соусом и посыпать мелко порезанной зеленью укропа или петрушки.

**Приготовление соуса.** Истолочь ядра грецкого ореха с чесноком, добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук и по вкусу соль, красный молотый перец, зелень петрушки. Все перемешать и развести уксусом или лимонным соком.

### *Салат из фасоли с ореховым соусом (2)*

Вам потребуются: 400 г фасоли, 50 г грецких орехов, 25 г горчицы, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, соль.

*Готовим так.*

Отварную фасоль выложить на блюдо и полить соусом. **Приготовление соуса.** Орехи очистить, ошпарить и, удалив кожицу, подсушить на сковороде, после чего измельчить. Горчицу соединить с сахаром, добавить уксус и перемешать с измельченными орехами.

### *Салат из фасоли «Будничный»*

Вам потребуются: 1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 луковица, 1 стакан сметаны или майонеза, 1 вареное яйцо, соль, пряности, зелень.

*Готовим так.*

Фасоль отварить, охладить, положить нарезанные огурец, яблоко, лук, яйцо, специи, зелень и заправить сметаной или майонезом.

### *Салат из фасоли и сладкого перца*

Вам потребуются: 300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль, зелень, помидоры.

*Готовим так.*

К вареной фасоли добавить нарезанный сладкий перец, мелко порубленный лук и чеснок. Все перемешать, посолить, полить растительным маслом, выложить в салатницу, украсить зеленью и дольками помидоров.

## *Кисло-сладкий салат из фасоли*

Вам потребуются: 2 стакана фасоли, 3 луковицы, 3 сладких перца, 1/2 стакана уксуса, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить в холодной воде на 3—4 ч, а затем отварить до готовности, выложить на дуршлаг и охладить. Нарезать кольцами лук, перец и соединить с фасолью. Смешать уксус с сахаром и прокипятить до растворения сахара. Полученной смесью залить овощи, заправить растительным маслом, посыпать солью и тщательно перемешать. Салат выдержать в холодном месте не менее 3 ч.

## *Салат из фасоли и свеклы*

Вам потребуются: 250 г фасоли, 200 г свеклы, 1 ст. ложка зелени.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 2 чайные ложки 9%-ного уксуса, черный молотый перец, сахар, соль.

*Готовим так.*

Смешать растительное масло, горчицу, уксус, перец, сахар и соль и взбить. К вареной фасоли добавить нарезанную кубиками отваренную свеклу, салатную заправку, мелко нарезанную зелень, перемешать и выложить в салатницу. Выдержать 1 ч.

## *Салат из фасоли с вареной колбасой (1)*

Вам потребуются: 2 стакана белой фасоли, 200 г вареной колбасы, 2– 3 соленых огурца, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, зелень, соль.

*Готовим так.*

Предварительно замоченную фасоль отварить. В конце варки добавить нарезанную кубиками вареную колбасу, варить еще 10 мин. Воду слить. В охлажденную фасоль добавить нарезанные кубиками огурцы, натертое яблоко, посолить и полить сметаной или майонезом. Салат выложить в салатницу, украсить зеленью и вареной колбасой.

### *Салат из фасоли с вареной колбасой (2)*

Вам потребуются: 150 г вареной колбасы, 300 г отваренной фасоли, 3 ломтика черного хлеба, 1—2 моркови, чеснок, растительное масло, майонез, соль.

*Готовим так.*

Колбасу и хлеб нарезать кубиками и по отдельности обжарить на растительном масле. Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить толченый чеснок. Все компоненты перемешать, посолить и заправить майонезом.

### *Салат из мелкой белой фасоли по-польски*

Вам потребуются: 200 г мелкой фасоли, 2 яйца, 100 г репчатого лука, 100 г очищенной сельди, 1 соленый огурец, 1 яблоко (лучше сорта антоновка), 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки зелени петрушки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить до готовности и слить отвар. Яйца отварить и мелко нашинковать. Нарезать сельдь, лук, огурец и яблоко и смешать с фасолью и яйцами. Заправить майонезом, солью, сахарным песком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### *Салат из фасоли с сыром*

Вам потребуются: 150 г белой фасоли, 1 луковица, немного сахара, лавровый лист, уксус, черный молотый перец, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г твердого сыра, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на 5—6 ч и отварить в той же воде, в которой она замачивалась, не допуская разваривания. Воду слить и когда фасоль остынет, добавить в нее уксус, растительное масло, соль, пряности, лук, нарезанный колечками и ошпаренный

кипятком, и все перемешать. Салат поставить в холодное место и перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

### *Салат из фасоли с ветчиной и яйцами*

Вам потребуются: 11/2 стакана отваренной фасоли, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 150 г ветчины, 1 луковица, 2—3 ст. ложки уксуса, 3—4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить и тонко нашинковать. Ветчину мелко изрубить. Яйца очистить и измельчить. Соединить отваренную фасоль, лук, ветчину, яйца, посолить, поперчить, полить уксусом и растительным маслом.

### *Салат из фасоли с сельдью*

Вам потребуются: 1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 сельдь, 2—3 ст. ложки сметаны или майонеза, 1 яйцо, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на 5—6 ч и отварить до готовности (следить, чтобы не разварилась). Нашинковать сельдь и огурец, смешать с фасолью, посолить, перемешать, полить сметаной или майонезом. Сверху салат украсить измельченными яйцами и зеленым луком.

### *Салат «Балтика»*

Вам потребуются: 1/2 стакана цветной фасоли, 1 вилок кочанного салата, 1 луковица, 1 банка сардин в масле, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1—2 зубчика чеснока, зелень петрушки. Для соуса: 3—4 ст. ложки масла из консервной банки, 1—2 ст. ложки винного уксус, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить до готовности и, отцедив воду, охладить. Добавить в нее мелко нашинкованный лук, растолченный чеснок и рыбу из консервов, порезанную на мелкие кусочки. Смешать масло от консервов и винный уксус, поперчить, посолить и заправить этим соусом салат. Выложить его в салатницу, накрыть крышкой и поставить на 1 ч в холодильник. Перед подачей на

стол листья салата разложить на блюде, на них горкой выложить салат, вокруг – кружочки яиц. Сверху украсить блюдо измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из зеленой фасоли*

Вам потребуются: 250 г зеленых стручков фасоли, 250 г картофеля, 50 г шпика, 1 луковица, сливочное масло или маргарин, зелень петрушки, уксус, перец, мускатный орех, соль.

*Готовим так.*

Картофель тщательно вымыть и сварить в кожуре. Фасоль очистить от продольных волокон, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Картофель очистить, нарезать и перемешать с фасолью. Растопить чайную ложку масла и нарезанный кубиками шпик и соединить с овощами. В салат добавить мелко нарезанный лук и зелень, заправить уксусом, перцем, мускатным орехом, солью.

### *Салат «Цветок лотоса»*

Вам потребуются: 100 г спаржевой фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 100 г белой фасоли, 1 сладкий перец, 1—2 зубчика чеснока, сладкий кетчуп, майонез.

*Готовим так.*

Лук и морковь натереть на крупной терке и отдельно друг от друга спассеровать на растительном масле. Пока морковь и лук остывают, замоченную заранее белую фасоль отварить в слегка подкисленной воде (чтобы не разварилась) и охладить.

Спаржевую фасоль нарезать кусочками длиной 1,5—2 см и отварить в подсоленной воде в течение 3—5 мин. Сладкий перец нарезать соломкой, а чеснок выдавить через чесночницу. Все смешать и заправить смесью сладкого кетчупа и небольшого количества майонеза.

### *Салат из спаржевой фасоли*

Вам потребуются: 100 г лопаток фасоли, 100 г картофеля, 50 г моркови, 2 яйца, зелень укропа, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Лопатки фасоли нарезать кусочками длиной 2—4 см и отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Картофель и

морковь отварить, очистить, охладить, нарезать кубиками. Яйца отварить и измельчить. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом. Сверху посыпать салат измельченной зеленью укропа.

### *Салат из стручковой фасоли*

Вам потребуются: 300 г фасоли, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки 9%-ного уксуса, красный молотый перец, соль, укроп по вкусу.

*Готовим так.*

Стручки фасоли (отваренные или консервированные) переложить в салатницу, добавить соль, толченый стручковый перец, мелко нарезанный репчатый лук. Все компоненты перемешать, полить уксусом, растительным маслом и еще раз перемешать. Сверху посыпать мелко нарезанным укропом.

### *Салат из консервированной стручковой фасоли с луком*

Вам потребуются: 300 г консервированной стручковой фасоли, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки, уксуса, соль.

*Готовим так.*

Нарезанные стручки фасоли смешать с кольцами репчатого лука, сбрызнуть уксусом, посолить и заправить растительным маслом.

### *Салат из консервированной стручковой фасоли с огурцами*

Вам потребуются: 300 г консервированной стручковой фасоли, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень укропа.

*Готовим так.*

Нарезанные стручки фасоли смешать с тонкими ломтиками огурцов, заправить солью и растительным маслом, посыпать рубленой зеленью укропа.

### *Салат из консервированной стручковой фасоли с орехами*

Вам потребуются: 300 г консервированной стручковой

фасоли, 100 г ядер грецких орехов, соль, перец, уксус, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Нарезанные стручки фасоли посыпать толчеными орехами и заправить по вкусу солью, перцем, уксусом, рубленой зеленью и перемешать.

## *Суп из фасоли с картофелем*

Вам потребуются: 2 л мясного бульона, 500 г картофеля, 1/2 стакана фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, перец, лавровый лист, зелень, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить на 3—4 ч в холодной воде, затем воду слить, а фасоль засыпать в кипящий бульон и варить до готовности. Картофель порезать кубиками и положить в бульон. На масле поджарить мелко нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь, заправить суп, посолить, довести до кипения, добавить перец, лавровый лист и варить до готовности. Готовый суп посыпать зеленью, можно заправить сметаной.

## *Суп из белой фасоли*

Вам потребуются: 2 л воды, 150 г белой фасоли, 2 шт. картофеля, 11/2 моркови, 1 луковица, 1 корень петрушки, 11/2 чайной ложки сливочного масла для обжаривания моркови, соль.

*Готовим так.*

Отварить фасоль, положив в нее через час после начала варки по 1 шт. моркови, лука и петрушки. Готовые овощи вынуть. Оставшуюся сырую морковь натереть на крупной терке и спассеровать на масле. За 20 мин до окончания варки фасоли добавить поджаренную морковь и нарезанный кубиками сырой картофель.

## *Похлебка из фасоли со щавелем*

Вам потребуются: 200 г фасоли, 400 г щавеля, 1 пучок зеленого лука, 1– 2 моркови, ломтик корня сельдерея, 2—3 свежих помидора, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Фасоль промыть, залить холодной водой и поставить варить.

Щавель перебрать, промыть и нарезать. К полуготовой фасоли добавить очищенные и нарезанные зеленый лук, морковь и сельдерей, поварить 10—15 мин, положить подготовленный щавель, ломтики помидоров и варить еще 5—10 мин. Готовую похлебку посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки. Подать в горячем или холодном виде.

### *Суп из лопаток фасоли*

Вам потребуются: 300 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 200 г помидоров, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки муки, зелень укропа, сметана, соль.

*Готовим так.*

Лук и коренья (морковь, петрушка) очистить, мелко нарезать и обжарить на масле с мукой. Обжаренные овощи и лопатки фасоли опустить в кипящую подсоленную воду и варить до размягчения бобов. Затем добавить порезанные помидоры и измельченную зелень укропа, посолить и проварить еще 5– 6 мин. При подаче заправить суп сметаной.

### *Чорба из фасоли*

Вам потребуются: 500 г лопаток фасоли, 100 г сливочного масла, 2 л воды, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1—2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 1 чайная ложка красного молотого сладкого перца, уксус, соль.

*Готовим так.*

Лопатки фасоли нарезать кусочками длиной 2—4 см и отварить до мягкости в подсоленной воде. Поджарить на масле нарезанный лук, добавить муку, красный молотый сладкий перец, спассеровать, положить в суп и варить на слабом огне 5– 7 мин. Затем посыпать блюдо измельченной зеленью укропа и петрушки и заправить уксусом с чесноком.

### *Суп из фасоли с грудинкой*

Вам потребуются: 2 стакана белой фасоли, 150 г грудинки, 1 луковица, 1 яйцо, 150 г муки, 1 зубчик чеснока, соль.

*Готовим так.*

Фасоль залить с вечера холодной водой и оставить для

набухания на ночь. Затем сварить ее в этой же воде вместе с грудинкой до готовности.

Грудинку вынуть, обсушить, нарезать мелкими кусочками, обжарить, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и жарить его до золотистого цвета, а затем эту массу выложить к фасоли.

Из 1/2 стакана воды, яйца, муки и соли замесить крутое тесто, натереть его на крупной терке, засыпать в суп и довести до кипения. В конце добавить толченый чеснок и соль.

### *Суп из фасоли с лапшой*

Вам потребуются: 11/2 стакана фасоли, 1 стакан лапши, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль, перец.

*Готовим так.*

Фасоль перебрать и замочить в холодной воде на 3—4 ч. Воду слить, фасоль залить 2,5 л холодной воды и варить до мягкости. Добавить мелко нашинкованный и обжаренный на масле лук, соль, перец, засыпать лапшу и варить еще 10—15 мин. При подаче посыпать рубленой зеленью.

### *Огуречник фасолевый*

Вам потребуются: 300 г фасоли, 300 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г масла, 500 мл огуречного рассола, 200 г сметаны или сливок, 2 желтка, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 3—4 ч, отварить, процедить. Отвар снова поставить на огонь, долить воду, опустить в него нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Добавить нарезанные соленые огурцы, пассерованный лук, вареную фасоль, лавровый лист, перец. Затем влить огуречный рассол и посолить по вкусу. Поварить 10 мин. Снять с огня, заправить желтками, растертыми со сметаной или сливками. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, подать со сметаной.

### *Стручки фасоли в масле*

Вам потребуются: 500 г молодых стручков фасоли, сливочное масло, соль, перец.

*Готовим так.*

Очищенные от волокон молодые стручки фасоли разрезать пополам или на кусочки, сварить в кипящей подсоленной воде. Сваренные стручки откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, переложить в кастрюлю, заправить сливочным маслом, солью и перцем. Подать на стол в подогретом виде.

### *Фасоль с маслом*

Вам потребуются: 1 стакан фасоли, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, соль.

*Готовим так.*

Фасоль замочить в холодной воде на 3—4 ч, затем воду слить, отварить фасоль в свежей воде до готовности и откинуть на дуршлаг. Луковицу мелко нашинковать, обжарить на жиру, смешать с фасолью, посолить, перемешать. Приготовленную так фасоль можно использовать в качестве самостоятельного блюда или как гарнир к мясу. Ее можно подать с томатным соусом.

### *Красная фасоль жареная*

Вам потребуются: 200 г фасоли, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль, черный молотый перец.

*Готовим так.*

Фасоль сварить, отцедить и обжарить на растительном масле. Затем к фасоли добавить жареный лук, соль, черный молотый перец, перемешать и слегка обжарить вместе.

### *Фасоль со сметаной*

Вам потребуются: 300 г лопаток фасоли, 1 ст. ложка сметаны, 1 луковица, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Очищенные от волокон лопатки фасоли нарезать кусочками длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде в течение 15– 20 мин, откинуть на дуршлаг и слегка поджарить на сковороде с растительным маслом. Затем добавить измельченный репчатый лук, еще немного обжарить, положить сметану, посолить и

жарить до зарумянивания.

### *Фасоль, запеченная с картофелем*

Вам потребуются: 200 г фасоли, 400 г картофеля, 200 г репчатого лука, 60 г растительного масла, 60 г сметаны, 400 г томатной пасты, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить до готовности. Картофель вымыть, залить горячей водой, отварить, очистить, нарезать ломтиками и обжарить. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать. Фасоль, картофель и лук смешать, добавить сметану, томатную пасту, соль и поставить в духовку на 15 мин.

### *Паштет из фасоли*

Вам потребуются: 1 стакан фасоли, 1 луковица, 2—3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить до готовности, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с мелко нашинкованным и поджаренным луком, добавить растительное масло, соль и перец по вкусу, перемешать, охладить, перед подачей посыпать рубленой зеленью укропа.

### *Фасоль с чесноком*

Вам потребуются: 2 стакана фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 4 луковицы, 6 зубчиков чеснока, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить и горячей протереть сквозь сито. Лук очистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле.

В фасолевое пюре, при непрерывном взбивании венчиком, добавить обжаренный лук и мелко нарезанный чеснок. Должна получиться однородная масса. Украсить блюдо измельченной зеленью.

### *Икра из фасоли с жареным и сырым луком*

Вам потребуются: 1 стакан свежей фасоли (вылущенной из стручков), 1 большая луковица, растительное масло, уксус или лимонный сок, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, сахар, соль.

*Готовим так.*

В кипящую воду положить немного сахара, всыпать вылущенную свежую фасоль и варить ее до мягкости (40—45 мин). Луковицу очистить, разрезать на половинки. Одну половинку мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Вареную фасоль, пассерованный лук и оставшуюся половинку сырого лука пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, полить растительным маслом, добавить уксус или лимонный сок (по вкусу), посыпать зеленым луком и измельченной зеленью.

## *Фасоль спаржевая с помидорами*

Вам потребуются: 500 г лопаток фасоли, 3—4 помидора, 100 г маргарина, 100 г сметаны, 1 чайная ложка муки, сахар, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Лопатки фасоли нарезать кусочками длиной 2 см и потушить в небольшом количестве воды до готовности, добавив маргарин. Помидоры опустить на 2—3 с в кипящую воду, снять кожицу, порезать на дольки.

Смешать фасоль с помидорами, посыпать мукой, залить сметаной, добавить сахар и соль и довести до кипения. Украсить блюдо измельченной зеленью укропа.

## *Фасоль стручковая с помидорами и томатным соком*

Вам потребуются: 250 г зеленых лопаток фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 2—3 помидора, 2 ст. ложки томатного сока, 1 чайная ложка уксуса или лимонного сока, сахар, перец, соль.

*Готовим так.*

Лопатки фасоли вымыть, очистить, крупные разрезать. Лук мелко порубить и слегка обжарить на масле, добавить фасоль, потушить несколько минут под крышкой на небольшом огне (сковороду часто встряхивать), ввести томатный сок, перец, сахар, посолить и тушить фасоль до готовности. За 5 мин до готовности добавить очищенные, разрезанные на дольки томаты. Заправить

уксусом или лимонным соком, дать настояться.

### *Омлет с фасолью*

Вам потребуются: 60 г сухой фасоли, 3 яйца, 20 г жира, 20 г молока, соль.

*Готовим так.*

Фасоль отварить до готовности и протереть сквозь сито. В протертую фасоль добавить жир, молоко, соль и все тщательно размешать. В отдельную миску разбить яйца, положить немного масла, посолить и слегка взбить. На хорошо разогретую с жиром сковороду влить приготовленную яичную массу и обжарить. Когда яичная масса слегка загустеет и немного подрумянится, на середину положить приготовленную фасоль и, поддев ножом яичную массу, загнуть с двух сторон края, придавая форму пирожка. После этого омлет обжарить с двух сторон.

### *Спаржевая фасоль, запеченная с яйцами*

Вам потребуются: 1 кг лопаток фасоли, 3 яйца, 100 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Лопатки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности, выложить на сковороду, смазанную маслом, залить яйцами, взбитыми со сметаной, и запечь в духовке.

### *Стручковая зеленая фасоль с картофелем и грудинкой*

Вам потребуются: 250 г фасоли, 200 г картофеля, 50 г грудинки, 1 луковица, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Вымыть зеленую стручковую фасоль и нарезать наискось крупными кусочками. Сварить ее в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Нарезать грудинку мелкими кубиками и жарить до прозрачности вместе с нашинкованным луком. Очищенный картофель нарезать небольшими кубиками. Затем в почти готовую фасоль положить картофель и поджаренную с луком грудинку. Посуду накрыть крышкой и варить до готовности картофеля.

### *Баранина с фасолью*

Вам потребуются: 600 г жирной баранины, 500 г фасоли белой, 2 луковицы, 50 г масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Фасоль тщательно промыть, с вечера залить холодной водой и оставить до следующего дня. Утром в той же воде сварить ее на небольшом огне до мягкости (фасоль должна оставаться целой). Лук мелко порубить и обжарить в масле, добавить баранину, хорошо прожарить вместе, сложить в кастрюльку, залить водой, добавить соль и перец по вкусу, закрыть крышкой и тушить до мягкости.

В готовую баранину положить процеженную фасоль, потушить немного вместе и подать к столу.

### *Фасоль по-американски*

Вам потребуются: 400 г отваренной фасоли, 100 г масла, 1 луковица, 250 г копченой грудинки, 500 г томатного пюре, 50 г зелени петрушки, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить, разрезать пополам, каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, спассеровать на масле, добавить томатное пюре и мелко нарезанную копченую грудинку и все вместе поджарить. Затем залить бульоном и варить до мягкости грудинки, после чего смешать с вареной фасолью. Массу тушить на огне еще в течение 10—15 мин, а затем посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Котлеты из фасоли с грибным соусом*

Вам потребуются: 2 стакана фасоли, 3 ломтика белого хлеба, 2 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки масла, соль.

Для грибного соуса: 20 г сухих грибов, 1 ст. ложка муки, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление соуса.** Грибы замочить в холодной воде на 3– 4 ч, затем сварить в этой же воде до готовности и мелко нашинковать. В кастрюле спассеровать муку в масле и развести до желаемой густоты грибным отваром. После этого ввести нашинкованные грибы, соль, сахар, уксус по вкусу и довести до кипения.

Фасоль сварить, остудить, пропустить через мясорубку вместе

с замоченным в молоке хлебом, добавить сырые яйца, соль и тщательно перемешать. Из полученной массы сделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде с разогретым маслом. При подаче к столу котлеты полить грибным соусом.

### *Запеканка из фасоли и картофеля*

Вам потребуются: 2 стакана фасоли, 500 г картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, соль.

*Готовим так.*

Фасоль и картофель сварить отдельно, пропустить через мясорубку, добавить соль и перемешать. Отделить половину получившейся массы, выложить ее на смазанную маслом форму для запекания, покрыть обжаренным луком, накрыть его оставшейся массой, разровнять, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

### *Фасоль, консервированная в томатном соусе*

Вам потребуются: фасоль, лук, томатный соус, томатный сок, специи (количество произвольное).

*Готовим так.*

Фасоль отварить до полуготовности, воду слить. Лук мелко нашинковать и обжарить в растительном масле. Затем добавить в него томатный соус или томатную пасту и потушить на слабом огне 10 мин.

Отваренную фасоль залить обжаренным луком с томатом и добавить столько томатного сока, чтобы вся фасоль была погружена в соус. Тушить фасоль до готовности, добавив по вкусу соль, сахар, лавровый лист, черный перец горошком, чеснок. Готовую фасоль разложить в стерилизованные банки емкостью 1/2 л, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 20 мин, а затем укупорить, перевернуть вверх дном, укутать и держать так до полного остывания.

### *Спаржевая фасоль натуральная консервированная*

Вам потребуются: лопатки фасоли, 9%-ный уксус (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 20 г соли.

*Готовим так.*

Лопатки фасоли бланшировать в кипящей воде 5 мин, затем поместить их в стерилизованные банки и залить кипящим рассолом. В каждую банку емкостью 1/2 л добавить по 1/2 ст. ложки 9%-ного уксуса. Банки закрыть прокипяченными крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 25 мин, 1 л – 30 мин. Консервы укупорить и перевернуть вверх дном, оставив так до полного остывания.

## *Фасоль спаржевая соленая*

Вам потребуются: лопатки фасоли, специи (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 50—60 г соли.

*Готовим так.*

Очищенные от волокон молодые лопатки фасоли сварить в кипящей воде в течение 10—15 мин, откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать на кусочки длиной 2—3 см. В стеклянную банку положить укроп, чеснок, петрушку, черный перец горошком, лавровый лист, затем выложить остывшую фасоль и залить рассолом. Фасоль оставить при комнатной температуре на 3—4 дня, после чего закрыть полиэтиленовой крышкой и вынести на холод. Такую фасоль можно подавать как гарнир к мясным блюдам в холодном виде.

## *Солянка овощная со спаржевой фасолью*

Вам потребуются: 3 750 г стручковой фасоли, 500 г белокочанной капусты, 500 г моркови, 250 г репчатого лука, 300 г томатного соуса, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

*Готовим так.*

Очищенные от волокон молодые лопатки фасоли сварить в кипящей подсоленной воде в течение 15—20 мин, откинуть на дуршлаг и поджарить на растительном масле. Отдельно потушить капусту и спассеровать морковь. Лук очистить, тонко нашинковать, подрумянить, добавить к нему томатный соус.

Затем все компоненты смешать и тушить вместе. Добавить черный перец горошком, лавровый лист, соль. Солянку разложить в подготовленные банки, закрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью [1] /[2] л – 15 мин, 1 л – 20– 25 мин, а затем закатать и хранить в прохладном месте.

**Узелки на память**

• Горох и фасоль перед варкой следует промыть в горячей воде и замочить в холодной. Они сварятся быстрее и получатся

вкуснее.

Оболочка бобовых препятствует контакту жидкости с мякотью, что сказывается на времени варки. Для удаления оболочки ошпарьте бобы кипятком или замочите в холодной воде на несколько часов (в теплой они закисают).

Солите бобовые только тогда, когда они станут достаточно мягкими, т. е. незадолго до готовности. В соленой воде бобовые развариваются труднее.

Фасоль не темнеет, если ее тушить в открытой посуде.

Для приготовления блюд из зеленой фасоли стручки предварительно отваривают, а для запекания их проваривают лишь 2—3 мин. Если же фасоль идет на приготовление салата, гарнира или подается с соусом, ее варят до мягкости, но не переваривают.

Сваренную стручковую фасоль не оставляют в отваре, так как она становится водянистой и менее вкусной. Ее процеживают и держат в посуде, накрыв крышкой.

Если стручки фасоли долго хранить, то пленка на внутренней стороне створок становится жесткой, что очень ухудшает вкус. В обычных условиях фасоль хранят не более суток, а при температуре 0 °С – до 5 дней.

# ИЗ ГОРОХА

## *Салат из зеленого горошка с овощами*

Вам потребуются: 300 г зеленого консервированного горошка, 40 г очищенных грецких орехов, 1—2 помидора, 2 свежих или соленых огурца, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка нарезанного укропа, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

*Готовим так.*

К консервированному зеленому горошку добавить нарезанные помидоры, огурцы, зеленый лук, чеснок и заправить соусом. Салат украсить укропом.

**Приготовление соуса.** Ядра орехов растереть, добавляя небольшими порциями растительное масло, тщательно вымешать до получения однородной массы, заправить лимонным соком и посолить.

## *Салат из зеленого горошка с маринованными грибами*

Вам потребуются: 1 банка консервированного зеленого горошка емкостью 500 мл, 5 маринованных грибов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 100 г сметаны, 2 ст. ложки мелко нашинкованного зеленого лука, 1 ст. ложка майонеза, зелень укропа.

*Готовим так.*

Горошек отцедить, смешать с тонко нашинкованными маринованными грибами и зеленым луком, заправить сметаной и майонезом, перемешать и посыпать измельченным вареным яйцами и зеленью укропа.

## *Салат «Памир»*

Вам потребуются: 300 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 65 г сыра, 25 г зеленого лука, 90 г майонеза, 50 г сметаны, 30 г зелени укропа или петрушки, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Сыр нарезать мелкими кубиками, яйца отварить вкрутую и измельчить, зеленый лук тонко нашинковать, зеленый горошек

отцедить от жидкости. Все компоненты соединить, перемешать с майонезом, заправить солью и перцем, оформить горкой в салатнице, сверху полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

### *Суп из огурцов и зеленого горошка*

Вам потребуются: 11/2 л мясного бульона, 2—3 соленых огурца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, зелень укропа. Для мясного бульона: 2 л воды, 400 г мяса.

*Готовим так.*

В кастрюлю положить куски мяса, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и варить на слабом огне 2—3 ч, после чего процедить. Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками и потушить с половиной масла до готовности, добавить горошек вместе с жидкостью и прокипятить. Бульон заправить поджаренной на масле мукой, положить в него огурцы с горошком и варить еще 5—7 мин. В тарелки положить половинки сваренных вкрутую яиц, залить супом и посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Суп с зеленым горошком*

Вам потребуются: 1 л воды, 2 кубика куриного бульона, 1 маленькая баночка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

*Готовим так.*

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, спассеровать до светло-коричневого цвета, разбавить жидкостью от зеленого горошка. Смесь довести до кипения, добавить бульон из кубиков, зеленый горошек. Подавать с гренками.

### *Суп из тушенки и зеленого горошка*

Вам потребуются: 11/2 л воды, 150—200 г тушеной консервированной свинины или говядины, 200 г консервированного зеленого горошка, 2—3 шт. картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, зелень, черный молотый перец.

*Готовим так.*

В кипящую воду положить тушенку, быстро довести до кипения и варить 3—5 мин. Жир из банки с тушенкой растопить на сковороде, обжарить в нем мелко нарезанный лук, добавить туда же горошек, томатную пасту и потушить все вместе. Когда будет готово, переложить в воду с тушенкой и варить 5 мин.

### *Суп из гороха с рисом*

Вам потребуются: 2 л мясного бульона, 200 г гороха, 2 ст. ложки риса, 1– 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль. Для мясного бульона: 3 л воды, 500 г мяса.

*Готовим так.*

В кастрюлю положить куски мяса, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и варить на слабом огне 2—3 ч, после чего процедить. Горох перебрать, промыть, залить на ночь кипяченой холодной водой, а утром сварить в этой же воде до мягкости. Готовый горох протереть через дуршлаг и залить бульоном. Рис промыть, сварить отдельно в подсоленной воде, добавить в суп, довести до кипения, а затем заправить толченым чесноком, черным молотым перцем и посолить по вкусу.

### *Суп гороховый*

Вам потребуются: 11/2 л воды, 500 г копченой грудинки, 1 ст. ложка перловой крупы, 150 г гороха, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Горох замочить в холодной воде с вечера. Грудинку порубить, положить в кастрюлю с кипящей водой, довести до кипения, снять пену, всыпать набухший горох, крупу и варить до готовности. Морковь и лук тонко нашинковать, спассеровать на растительном масле и добавить в суп в конце варки. При подаче на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Гороховый суп с мясом*

Вам потребуются: 500 г мяса, 250 г гороха, 3 шт. картофеля, 100 г кореньев, 1 луковица, 2 ст. ложки жира для обжаривания, соль.

*Готовим так.*

Горох нужно предварительно замочить на 3—4 ч в холодной воде, чтобы быстрее варился.

Сварить мясной бульон и положить в него горох и варить 11/2—2 ч. Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в бульон. Морковь и корень петрушки мелко нашинковать и обжарить на жиру. Положить их за 15 мин до окончания варки супа. Готовый суп посолить.

### *Зеленый горошек в масле*

Вам потребуются: 1 банка консервированного горошка, 1 ст. ложка сливочного масла.

*Готовим так.*

Консервированный горошек откинуть на сито, сполоснуть холодной водой, чтобы удалить слизь той жидкости, в которой он находился, подогреть и заправить сливочным маслом.

### *Омлет с консервированным зеленым горошком*

Вам потребуются: 3 ст. ложки консервированного горошка, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Горошек обжарить на сливочном масле и смешать с яйцами, взбитыми с солью. Омлет поджарить до готовности и украсить измельченной зеленью укропа.

### *Горошек «Мимоза»*

Вам потребуются: 1 банка консервированного зеленого горошка емкостью 500 г, 4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Сначала горошек прогреть в заливке, затем жидкость слить, горошек выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, посолить, поперчить, все перемешать, залить взбитыми яйцами и запекать в духовке в течение 10 мин.

### *Горошек консервированный тушеный*

Вам потребуются: 1 банка консервированного зеленого

горошка емкостью 500 г, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Горошек отцедить от заливки, выложить в керамический горшочек, добавить масло, соль, закрыть крышкой и потушить в духовке 10—15 мин.

### *Зеленый горошек с морковью*

Вам потребуются: 1 кг зеленого гороха, 250 г моркови, 4—5 ст. ложек жира, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Лущеный зеленый горошек отварить в подсоленной воде до мягкости. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками и поджарить на жиру. Муку подсушить и развести ее холодной водой. Затем горошек соединить с морковью, влить разведенную муку и варить массу 5—6 мин. Перед подачей на стол блюдо посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

### *Горох, тушенный со свининой в горшочке*

Вам потребуются: 50 г гороха, 40 г репчатого лука, 100 г свинины, 15 г томатной пасты, 10 г моркови, 5 г муки, 15 г свежего сала, соль, перец.

*Готовим так.*

Горох отварить до полуготовности. Сало нарезать кубиками и обжарить. Когда сало вытопится, на нем обжарить морковь и лук, нарезанные кубиками. Свинину нарезать небольшими кусочками. Все положить в горшочек, залить бульоном и довести до готовности в духовке. Посыпать зеленью.

### *Зеленый горошек с ветчиной*

Вам потребуются: 1 кг зеленого горошка, 1 луковица, 200 г ветчины, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1 чайная ложка черного молотого перца, зелень петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Затем обжарить лук в растительном масле, добавить зеленый горошек и тушить около 5 мин. После этого заправить блюдо красным и черным молотым

перцем, посолить и тушить до готовности гороха. В конце добавить ветчину, нарезанную соломкой, и измельченную зелень петрушки.

### *Пюре из гороха*

Вам потребуются: 400 г гороха, 1 луковица, 50 г шпика, соль.

*Готовим так.*

Горох замочить на сутки в кипяченой холодной воде и сварить в этой же воде до мягкости, затем посолить, проварить еще 5 мин, отцедить, протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Шпик поджарить до розового цвета, опустить в него нашинкованный репчатый лук и потушить до мягкости. Горох выложить на тарелку и заправить поджаренным луком со шпиком.

### *Гороховая толченка*

Вам потребуются: 250 г гороха, 60 г столового маргарина, 250 г картофеля, 200 мл молока, соль.

*Готовим так.*

Горох замочить в холодной воде на ночь, затем отварить его в этой же воде до полуготовности, добавить жир и картофель и сварить до готовности. После этого влить горячее молоко, посолить и довести до кипения.

### *Гороховые вареники*

Вам потребуются: 2 стакана гороховой муки, 2 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 200 г мяса, 2 луковицы, 40 г сала, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Мясо с 1 луковицей провернуть через мясорубку с мелкими ячейками, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Смешать гороховую и пшеничную муку, добавить яйцо, воду, соль и замесить крутое тесто. Раскатать его, слепить вареники с мясным фаршем, отварить в соленой воде и подать с жареным на сале луком.

### *Консервированный зеленый горошек с колбасой*

Вам потребуются: 150 г вареной колбасы, 1 банка консервированного горошка, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 луковица, соль, зелень.

*Готовим так.*

Вареную колбасу порезать мелкими кусочками и слегка обжарить на сливочном масле, добавить мелко нашинкованный лук и довести до готовности. Всыпать прогретый зеленый горошек, все перемешать и прогреть еще 2 мин. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### *Консервированный зеленый горошек с сыром*

Вам потребуются: 1 банка горошка емкостью 500 г, 1 ст. ложка толченых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г сыра.

*Готовим так.*

Сухари обжарить на сливочном масле. Зеленый горошек вместе с жидкостью разогреть, а затем отцедить. Горячий горошек посыпать обжаренными сухарями и тертым сыром.

### *Зеленый горошек с печенью трески*

Вам потребуются: 100 г печени трески, 250 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Тресковую печень и вареные яйца мелко порубить, смешать с зеленым горошком, полить маслом из консервной заливки печени, слегка посолить и украсить измельченной зеленью.

### *Зеленый горошек по-итальянски*

Вам потребуются: 300 г зеленого консервированного горошка, 40 г отваренного риса, 2 помидора, 40 г тертого сыра, 25 г топленого масла, соль.

*Готовим так.*

Горошек прогреть в заливке, а затем жидкость слить. Помидоры нарезать дольками и обжарить. Горошек выложить на сковороду и спассеровать на масле, добавить вареный рис, жареные помидоры, соль и тщательно перемешать. Перед подачей посыпать тертым сыром.

### *Зеленый горошек натуральный*

Вам потребуются: зеленый горошек (количество произвольное).

Для заливки: на 1 л воды – 20 г соли, 20 г сахара.

*Готовим так.*

Вылущенный зеленый горошек промыть, залить холодной водой, добавить соль и сахар, довести до кипения и варить 30 мин на слабом огне. Затем выложить горошек на дуршлаг и плотно уложить его в подготовленные банки емкостью 1/2 л. Жидкость, в которой варился горох, процедить через несколько слоев марли, подогреть до 90 °С и разлить в банки с горохом. Банки закрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде 30—40 мин.

### *Горошек консервированный (1)*

Вам потребуются: зеленый горошек (количество произвольное).

Для рассола: на 1 л воды – 20 г соли, 30 г сахара.

*Готовим так.*

Вылущенный зеленый горошек промыть, пробланшировать 1—2 мин, затем засыпать в подготовленные стеклянные банки емкостью 1/2 л, залить кипящим рассолом, накрыть металлическими крышками, закрепить их зажимами, чтобы не слетели во время кипения. После этого банки поместить в кипящую воду так, чтобы вода находилась на 2—3 см выше крышек. Кастрюлю поставить на огонь. В течение всего времени нужно следить, чтобы банки были покрыты водой. Когда вода закипит, огонь уменьшить и варить горошек при слабом кипении 11/2—2 ч. После этого банки осторожно вынуть, чтобы не сбить крышки, и герметично укупорить. Важно, чтобы в банку не попал воздух. Если через 4 дня заливка в консервах не помутнеет, то они могут храниться многие месяцы. Консервы с помутневшей заливкой испорчены.

### *Горошек консервированный (2)*

Вам потребуются: зеленый горошек (количество произвольное).

Для рассола: на 1 л воды – 11/2 ст. ложки сахара, 11/2 ст. ложки соли, 3 г лимонной кислоты.

*Готовим так.*

Вылущенный зеленый горошек выложить в дуршлаг, вымыть в холодной воде, пробланшировать, погружая в дуршлаге на 3 мин в кипящий раствор из соли и сахара. Пробланшированный горошек засыпать в подготовленные банки, залить горячим рассолом, оставшимся после бланширования, с добавлением лимонной кислоты. Банки заполнить на 1 см ниже верха горлышка, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде с добавлением соли (для увеличения температуры воды) в течение 31/2 ч. После этого банки вынуть из кастрюли, укупорить и охладить.

## *Горошек консервированный (3)*

Вам потребуются: зеленый горошек (количество произвольное).

Для заправки: на 1 л воды – 20 г сахара, 10 г соли.

*Готовим так.*

Вылущенный горошек сполоснуть под струей холодной воды, дать воде стечь. В воду положить сахар, соль, довести до кипения и залить горошек. Прокипятить его в заправке 3 мин и переложить в заранее приготовленные чистые банки. Заправка должна покрывать горошек, но доверху наполнять банки не следует. Наполненные банки накрыть крышками. Стерилизовать горошек нужно дважды: первый раз кипятить 30 мин, закрыть полиэтиленовыми крышками, а на следующий день, сняв эти крышки, стерилизовать еще 20 мин, после чего закатать жестяными крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания. Хранить горошек нужно в прохладном помещении.

## *Горошек консервированный (4)*

Вам потребуются: на 5 кг гороха – 4 л воды, 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Молодой горошек очистить от стручков, всыпать в полотняный мешочек и таким образом кипятить в соленой воде 3– 4 мин. Затем мешочек погрузить в холодную воду и быстро остудить. Горошек разложить в подготовленные банки емкостью 1/2 л, залить подсоленной водой, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 1 ч, а затем укупорить. Хранить горошек в холодном месте.

## *Горошек консервированный (5)*

Вам потребуются: зеленый горошек (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 20 г соли.

*Готовим так.*

Горошек молочной спелости насыпать в банку емкостью 1/2 л на 1 см ниже края. В большую кастрюлю с соленой кипящей водой опустить дуршлаг, высыпать в него горошек из банки и пробланшировать его в течение 10 мин. Затем вычерпать горячий горошек вместе с рассолом деревянной ложкой и уложить в стерилизованные банки. Горох в банке должен свободно перемещаться. Банки укупорить прокипяченными лакированными металлическими крышками. Никакого дополнительного прогрева больше не требуется. Хранить горошек в прохладном помещении.

## *Салат из бобов*

Вам потребуются: 400 г бобов, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 лимона, вареные желтки 3 яиц, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

*Готовим так.*

Отваренные бобы откинуть на сито, обдать холодной водой. Желтки растереть, смешать с оливковым или подсолнечным маслом, лимонным соком, солью, сахаром и перцем. Бобы выложить в салатницу и заправить полученной смесью. Подавать к столу в холодном виде.

## *Бобы со свеклой*

Вам потребуются: 11/2 стакана бобов, 2—3 свеклы, 1/2 стакана рассола, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Бобы замочить на 5 ч, очистить, положить в кипящую воду и отварить. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Свеклу запечь в духовке или отварить, очистить, нарезать кубиками и залить огуречным или капустным рассолом, дать немного постоять и слить рассол. Лук мелко нашинковать, спассеровать на растительном масле, перемешать с горячими бобами, свеклой, перцем, солью. Готовые бобы уложить на блюдо и украсить зеленью. Можно подавать в холодном и горячем виде.

# ИЗ КУКУРУЗЫ

## *Салат из кукурузы, картофеля и яблок*

Вам потребуются: 600 г кукурузы, 2 шт. картофеля, 2 яблока, 1 пучок зеленого лука, зеленый салат, зелень укропа, соль. Для салатной заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, сахар, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками, кукурузу сварить, яблоки нашинковать соломкой. Все компоненты перемешать, посолить, добавить рубленый зеленый лук и полить салатной заправкой. Блюдо украсить зеленым салатом и посыпать нарезанной зеленью.

## *Салат из кукурузы и рыбы*

Вам потребуются: 1 банка консервированной кукурузы, 200 г филе минтая, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки майонеза, 4 горошины черного перца, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Рыбу отварить в подсоленной и поперченной воде до готовности и мелко нарезать. Лук нашинковать кольцами и обжарить в растительном масле. Перемешать рыбу, лук, кукурузу, посолить, поперчить и заправить майонезом.

## *Салат из крабовых палочек с кукурузой*

Вам потребуются: 1 банка консервированной кукурузы, 200 г крабовых палочек, 2 яйца, 1/2 стакана риса, майонез.

*Готовим так.*

Яйца отварить, очистить и мелко нашинковать. Крабовые палочки измельчить. В 1 л воды отварить рис, отцедить, охладить. К кукурузе добавить нашинкованные яйца и крабовые палочки, отваренный рис. Заправить майонезом, посолить по вкусу.

### *Салат «Алеся»*

Вам потребуются: 1 банка десертной кукурузы, 200 г крабовых палочек, 4—5 шт. некрупного картофеля, 1 морковь, 1 небольшой свежий огурец, 4—5 вареных яиц, 1 луковица, майонез, соль.

*Готовим так.*

Морковь и картофель тщательно вымыть, отварить и очистить. С огурца снять кожуру. Все овощи, яйца и крабовые палочки нарезать мелкими кубиками, перемешать, добавить соль, заправить майонезом.

### *Салат «Искушение»*

Вам потребуются: 250 г филе соленой сельди, 1 луковица, 1 яблоко, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, сахар.

*Готовим так.*

Лук порезать тонкими полукольцами, яблоко – соломкой. Лук и яблоко смешать, посыпать сахаром, полить уксусом, накрыть крышкой и оставить на 15 мин. Нарезать тонкими полосками филе соленой сельди, добавить вместе с горошком и кукурузой в яблочно-луковую смесь. Полить растительным маслом и перемешать.

### *Салат из кукурузы «Новинка»*

Вам потребуются: 1 банка консервированной кукурузы, 300 г копченой колбасы, 2 банана, 2 яйца, 2 отварные моркови, 250 г отварного риса, майонез, соль.

*Готовим так.*

Морковь и бананы очистить. Колбасу, бананы, яйца, морковь нарезать мелкими кубиками, соединить с рисом и кукурузой, посолить и заправить майонезом.

### *Салат из кукурузы с мясом*

Вам потребуются: 11/2 стакана консервированной кукурузы, 200 г постного отварного мяса, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки майонеза, соль.

*Готовим так.*

Мясо и огурец нарезать кубиками, смешать с кукурузой, посолить и заправить майонезом.

## *Консервированная кукуруза с маслом*

Вам потребуются: 1 банка консервов, 2 ст. ложки сливочного масла.

*Готовим так.*

Кукурузу, консервированную целыми зернами, выложить на сковороду вместе с заливкой и довести до кипения. При подаче на стол кукурузу откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом.

## *Кукуруза, жаренная с луком*

Вам потребуются: 700 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Консервированную кукурузу обжарить на растительном масле и смешать с пассерованным репчатым луком. Блюдо подать к столу холодным, посыпав зеленым луком.

## *Жареная сладкая кукуруза*

Вам потребуются: 350 г консервированной сладкой кукурузы, 1 небольшая луковица, 1 сладкий красный перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стручка жгучего перца, 125 г обжаренных грибов, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

На сковороде с разогретым маслом обжарить в течение 5 мин измельченный лук, нашинкованный сладкий и жгучий перец. Затем добавить сладкую кукурузу, предварительно обжаренные грибы, посолить и поперчить. Массу подержать на огне еще 5 мин и подавать к столу.

## *Кукуруза консервированная*

Вам потребуются: кукуруза (количество произвольное).

Для заливки: на 1 л воды – 1 ст. ложка соли, 3 чайные ложки

сахара.

*Готовим так.*

Початки очистить, удалить плодоножки, листья, волокна, после чего их бланшировать в кипящей воде в течение 2—3 мин, а затем охладить в проточной холодной воде. Аккуратно отделить ножом зерна от стержня, заполнить ими подготовленные банки по плечики, залить горячим (90—95 ˚С) раствором соли и сахара, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 30 мин, 1 л – 40—50 мин, а затем укупорить и быстро охладить. Хранить в комнатных условиях.

## *Кукуруза, консервированная в початках*

Вам потребуются: кукуруза в початках (количество произвольное). Для рассола: 1 л воды – 30 г сахара, 30 г соли.

*Готовим так.*

У кукурузных початков срезать оба кончика так, чтобы они поместились в банке емкостью 3 л. Подготовленные початки отварить в несоленой воде до готовности и разложить по банкам. Из воды, сахара и соли сварить рассол, залить им подготовленные банки, накрыть крышками и стерилизовать в горячей воде 30 мин, а затем укупорить. Зимой из открытой банки содержимое вместе с рассолом выложить в кастрюлю, довести до кипения – и кукуруза готова к употреблению.

## *Кукуруза, консервированная в початках, с уксусом*

Вам потребуются: кукуруза в початках (количество произвольное).

Для рассола: на банку емкостью 3 л: 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка соли, 3 ст. ложки 70%-ной уксусной кислоты.

*Готовим так.*

У кукурузных початков срезать оба кончика так, чтобы они поместились в банке емкостью 3 л. Добавить сахар, соль и уксус, а затем залить холодной кипяченой водой, прикрыть крышкой и стерилизовать в кипящей воде 1 ч, после чего укупорить, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного остывания.

## *Салат из редьки с морковью (1)*

Вам потребуются: 200—250 г редьки, 2 моркови, 2 луковицы, 2—3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать кольцами. Очищенную морковь натереть на крупной терке, перемешать с кольцами репчатого лука и нашинкованной редькой. Овощи посыпать солью, перцем, заправить растительным маслом.

## *Салат из редьки с морковью (2)*

Вам потребуются: 1 редька (весом около 100—120 г), 1 ст. ложка сметаны, 1 чайная ложка моркови, натертой на крупной терке, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Редьку натереть на крупной терке, посолить, заправить сметаной и тщательно перемешать. Салат украсить измельченной морковью и зеленью укропа.

## *Салат из редьки и зеленого лука*

Вам потребуются: 1 редька, 70 г зеленого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, зелень укропа, сметана, соль.

*Готовим так.*

Редьку нарезать тонкими ломтиками, слегка посолить, добавить мелко нашинкованный зеленый лук, изрубленные яйца, измельченную зелень укропа и заправить сметаной.

## *Редька с маслом*

Вам потребуются: 500 г редьки, 60 г зеленого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Очищенную редьку вымыть, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой, промыть холодной кипяченой водой, чтобы вышла излишняя горечь, а затем полить растительным маслом, посолить, перемешать и посыпать зеленым луком.

## *Салат из редьки с обжаренным луком*

Вам потребуются: 2—3 редьки, 4 ст. ложки растительного масла, 1—2 луковицы, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Овощи очистить. Лук нарезать соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Редьку натереть на крупной терке, а затем добавить обжаренный лук, измельченную зелень петрушки и укропа, посолить и тщательно перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.

### *Салат «Снежок»*

Вам потребуются: 200 г редьки (можно редиски), 50 г сливочного масла, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Натереть на крупной терке очищенную редьку и смешать ее с сильно охлажденным и тоже натертым на терке сливочным маслом. Блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки, посолить по вкусу.

### *Салат из редьки с яблоком и морковью*

Вам потребуются: 1 редька, 1 яблоко, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, майонез.

*Готовим так.*

Очищенные овощи натереть на крупной терке и соединить с мелко нарубленным чесноком и нарезанным ломтиками яблоком. Салат заправить майонезом, выложить горкой в салатницу и посыпать зеленью.

### *Салат из редьки и свежих огурцов*

Вам потребуются: 1 редька, 1 луковица, 3 свежих огурца, зелень петрушки, майонез, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить и нарезать вместе с огурцами тонкой соломкой, добавить измельченный репчатый лук, соль, перец, майонез, перемешать и посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из редьки и белых кореньев (1)*

Вам потребуются: 1 редька, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Сельдерей, петрушку, редьку и морковь очистить, тщательно вымыть и нашинковать соломкой, добавить по вкусу соль, уложить в салатницу и заправить сметаной.

### *Салат из редьки и белых кореньев (2)*

Вам потребуются: 4 редьки, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, соль.

*Готовим так.*

Редьку, петрушку и сельдерей тщательно очистить, вымыть и нарезать соломкой. Овощи посыпать солью, накрыть крышкой, слегка придавив их, и поставить на 15—20 мин в холодильник, чтобы появился сок. При подаче полить сметаной, посыпать нарезанным соломкой репчатым луком.

### *Салат «Девичьи слезы»*

Вам потребуются: 1 крупная редька, 2 яблока, 1 луковица, майонез.

*Готовим так.*

Очистить, тщательно вымыть и натереть на крупной терке черную редьку, промыть ее несколько раз холодной водой, чтобы ушла горечь. Натереть яблоки, репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Все перемешать, заправить майонезом. Солить не надо! Готовить салат нужно непосредственно перед подачей на стол, чтобы не дал сока.

### *Салат из редьки с кальмарами*

Вам потребуются: 1 редька, 2 кальмара, 2 луковицы, растительное масло, уксус, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Кальмары варить не более 5 мин в подсоленной воде, охладить и нашинковать соломкой, добавить натертую на крупной терке редьку, обжаренный лук, заправить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из редьки с яблоками*

Вам потребуются: 2 редьки, 3 яблока, 3 зубчика чеснока, майонез, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Натертую на крупной терке редьку смешать с нашинкованными соломкой яблоками, добавить рубленый чеснок, соль, перемешать, полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из редьки диетический*

Вам потребуются: 4 редьки, 1/2 стакана обезжиренного творога, 1/2 стакана кефира, зелень укропа, сахар, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, промыть и натереть на мелкой терке. Творог растереть с кефиром, добавить измельченную зелень укропа, сахар, соль, залить этой смесью редьку и тщательно перемешать.

### *Зиринский салат*

Вам потребуются: 2 редьки, 3 шт. картофеля, 2 огурца, 1/2 стакана сметаны, уксус, зелень укропа и петрушки, сахар, соль.

*Готовим так.*

Очищенную редьку нарезать тонкими ломтиками, добавить нашинкованный соломкой вареный картофель и измельченные свежие огурцы. Заправить салат смесью сметаны, сахара и уксуса, посолить. Украсить салат измельченной зеленью.

### *Салат «Осенний»*

Вам потребуются: 100 г редьки, 50 г яблок, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа, майонез, соль.

*Готовим так.*

Редьку, морковь и яблоки очистить, вымыть и натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, посолить и заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатницу и посыпать измельченной зеленью.

### *Салат из редьки с маринованными грибами*

Вам потребуются: 1—2 редьки, 200 г маринованных грибов, 4

ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, нашинковать соломкой и промыть холодной кипяченой водой. Маринованные грибы промыть в дуршлаге и нарезать соломкой. Редьку пассеровать 5—7 мин в растительном масле, охладить, соединить с грибами, посолить, заправить растительным маслом, украсить кольцами репчатого лука.

### *Салат из редьки «Деликатес»*

Вам потребуются: 1 редька, 3 шт. картофеля, 3 моркови, 1 яблоко, 2 луковицы, 5 яиц, майонез, соль.

*Готовим так.*

Этот салат вкладывается слоями. 1-й слой: отварной картофель, нарезанный кубиками; 2-й слой: нарезанный кольцами и ошпаренный кипятком лук; 3-й слой: натертая на крупной терке морковь, слегка посыпанная сахаром; 4-й слой: натертая на крупной терке редька; 5-й слой: измельченное яблоко; 6-й слой: измельченные белки яиц.

Каждый слой салата промазать майонезом. Готовый торт-салат обмазать сверху и с боков майонезом, украсить тертыми желтками и веточками укропа.

### *Салат из редьки с клюквенным соком*

Вам потребуются: 100 г редьки, 2 ст. ложки клюквенного сока, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, натереть на крупной терке, добавить клюквенный сок, подсолнечное масло, соль и перемешать. Блюдо подавать через 30 мин.

### *Салат из редьки и моркови с яблоками*

Вам потребуются: 2 небольшие редьки, 2 средние моркови, 2 яблока, 6– 7 зубчиков чеснока, сок 1/2 лимона, лимонная цедра, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Очищенные редьку, морковь и яблоки натереть на крупной терке, перемешать, добавить растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влить лимонный сок, посолить и вновь все

перемешать.

### *Салат из редьки, петрушки и укропа*

Вам потребуются: 400 г редьки, 150 г зелени петрушки, 75 г зелени укропа, сметана, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, перемешать с мелко изрубленной петрушкой и укропом, посолить и заправить сметаной.

### *Салат из редьки с капустой и сухарями*

Вам потребуются: 100 г редьки, 100 г капусты, 3 чайные ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить и нашинковать соломкой, соединить с тонко нарезанной капустой, посыпать поджаренными сухарями, посолить и заправить растительным маслом.

### *Салат из редьки с помидорами*

Вам потребуются: 150 г редьки, 1 помидор, 1/2 луковицы, 40 г творога, 30 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, натереть на мелкой терке, отжать сок и перемешать с солью. Затем добавить мелко нашинкованный лук, помидоры, нарезанные дольками, посолить, посыпать творогом и заправить сметаной.

### *Салат из редьки с морковью и грецкими орехами*

Вам потребуются: 1 редька среднего размера, 1 небольшая морковь, 6 грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 1/2 лимона, лимонная цедра, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Редьку и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Истолочь ядра грецких орехов и зубчики чеснока. Все компоненты соединить, добавить сок лимона, соль, немного лимонной цедры и перемешать. При желании салат можно заправить сметаной или

майонезом.

### *Салат из редьки со свеклой и яблоками*

Вам потребуются: 1 редька среднего размера, 1 яблоко, 1 небольшая свекла, сметана, соль, зелень петрушки и укропа.

*Готовим так.*

Редьку натереть на крупной терке, яблоко и свеклу – на мелкой терке.

Все компоненты перемешать, заправить сметаной, посолить, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### *Салат «Осенний»*

Вам потребуются: 1 редька, 1 вареная свекла, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 200 г майонеза.

*Готовим так.*

Вареную свеклу, редьку и яблоко очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать.

Все компоненты перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом.

### *Салат из редьки со свеклой*

Вам потребуются: 1 редька, 1 свекла, подсолнечное масло, уксус, соль.

*Готовим так.*

Натереть на крупной терке редьку и сырую свеклу, тщательно перемешать, посолить по вкусу и заправить подсолнечным маслом и уксусом.

### *Салат из редьки с мясом*

Вам потребуются: 1 редька средней величины, 300 г отварной свинины, 2 крупные луковицы, сливочное масло, соль, перец, майонез.

*Готовим так.*

Редьку очистить, вымочить в холодной воде 5 ч и натереть на крупной терке. Отварную свинину нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до

золотистого цвета. Соединить мясо с луком, обжарить в течение 5—7 мин и остудить. Добавить редьку, посолить, поперчить и заправить майонезом.

### *Салат из редьки с творогом и орехами*

Вам потребуются: 1 редька, 100 г творога, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, соль, сахар.

*Готовим так.*

Редьку натереть на крупной терке, добавить творог, смешанный со сметаной и грецкими орехами. Посолить и, если надо, добавить сахар.

### *Редька с квасом*

Вам потребуются: 100 г редьки, 150 г кваса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, соль.

*Готовим так.*

Редьку очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, посолить и заправить растительным маслом. Массу перемешать, залить квасом и посыпать зеленым луком.

# ИЗ ДАЙКОНА

### *Салат из дайкона с репчатым луком*

Вам потребуются: 500 г дайкона, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Дайкон и морковь очистить и натереть на крупной терке. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, а затем спассеровать его на растительном масле. Зубчики чеснока растереть с солью в кашицу. Все овощи соединить, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

### *Салат из дайкона и моркови*

Вам потребуются: 300 г дайкона, 200 г моркови, 1/2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Дайкон и морковь очистить, нашинковать на крупной терке, смешать, посолить и заправить смесью растительного масла и уксуса.

### *Салат из дайкона с сырыми и пассерованными овощами*

Вам потребуются: 300 г дайкона, 200 г сладкого красного перца, 100 г лука-порея, 100 г черешкового сельдерея, 100 г моркови, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Дайкон и морковь очистить и вместе с перцем нашинковать тонкой соломкой. Сельдерей и лук-порей очистить и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные морковь, сельдерей, лук-порей и сладкий перец пассеровать на растительном масле, а затем остудить, смешать с дайконом, посолить и перемешать.

### *Салат из дайкона с кальмарами и кукурузой*

Вам потребуются: 100 г дайкона, 100 г консервированной кукурузы, 100 г моркови, 150 г кальмаров, соль. Для заправки: 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сухого хереса, 2 чайные ложки сахара.

*Готовим так.*

**Приготовление соуса.** Соединить уксус, соевый соус, вино и сахар и тщательно растереть до однородной массы. Морковь и дайкон очистить, вымыть, нашинковать соломкой, залить кипящей водой, закрыть кастрюлю крышкой и подержать 5—10 мин. Затем обдать холодной водой и выложить на дуршлаг. Тушки кальмаров очистить, отварить в кипящей воде в течение 3 мин, остудить и нашинковать соломкой. Смешать измельченные овощи с кальмаром, добавить консервированную кукурузу, посолить, перемешать и полить заправкой. При желании можно заправить салат майонезом.

## *Салат из редиса со сметаной*

Вам потребуются: 150 г редиса, 2 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Редис нарезать кружочками, посолить и полить сметаной.

## *Рубиновый салат*

Вам потребуются: 400 г редиса с молодой листвой, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г сметаны, сахар, соль.

*Готовим так.*

Редис с молодой листвой тщательно вымыть. С нескольких редисок снять кожицу и мелко ее порубить. Редис с листочками нарезать, уложить горкой на тарелку. Сверху равномерно разложить нарезанный полосками яичный белок, посыпать измельченным желтком и залить смесью из сметаны, соли, сахара, подсолнечного масла и лимонного сока. Салат посыпать измельченной красной кожицей редиса.

## *Салат из редиса*

Вам потребуются: 500 г редиса, 100 г зеленого лука, 2—3 вареных яйца, 100—125 г сметаны, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Вымытый и очищенный редис нарезать соломкой, зеленый лук мелко нашинковать. Лук и редис перемешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной. Салат уложить горкой, сверху посыпать измельченным яичным желтком, а по сторонам положить дольки белка.

### *Салат из редиса, зеленого лука и лиственного салата со сметаной*

Вам потребуются: 400 г редиса, 80 г зеленого лука, 80 г сметаны, 40 г зеленого салата, соль.

*Готовим так.*

Редис вымыть, нашинковать соломкой, смешать с измельченным зеленым луком, тонко нарезанным зеленым салатом, посолить, заправить сметаной и перемешать.

### *Салат из редиса с капустой*

Вам потребуются: 100 г редиса, 250 г белокочанной капусты, 1 свежий огурец, 1 луковица, зелень укропа, кефир, сахар, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать. Лук и огурец измельчить, добавить капусту, заправить кефиром, сахаром, перцем и солью. Сверху разложить кружочки редиса.

### *Салат из редиса и свежих огурцов*

Вам потребуются: 250—300 г редиса, 100 г зеленого лука, 20 г зелени укропа, 200—250 г свежих огурцов, растительное масло, перец, соль.

*Готовим так.*

Мелко нашинковать редис, зеленый лук, укроп, листья салата. Свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Подготовленные овощи перемешать, посыпать солью, перцем, заправить растительным маслом и уложить горкой в салатник. Сверху положить цветок из редиса, посыпать луком и укропом.

### *Салат из редиса, свежих огурцов и яиц*

Вам потребуются: 6 шт. редиса, 1 свежий огурец, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 яйца, соль.

*Готовим так.*

Редис и лук мелко нашинковать, смешать с огурцами, нарезанными кубиками, посолить, перемешать, добавить измельченное яйцо и заправить сметаной.

## *Салат летний «Ассорти»*

Вам потребуются: 60 г редиса, 1 помидор, 1 небольшой огурец, 1/2 луковицы, зелень укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Редис, лук, помидоры и огурцы нарезать кружочками, посолить, добавить сметану и осторожно перемешать. Сверху салат украсить измельченной зеленью укропа.

## *Салат «Натюрморт»*

Вам потребуются: 20 шт. редиса с листьями, 20 молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, горчица, соль.

*Готовим так.*

Листья редиса измельчить, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить растительным маслом, добавить готовую горчицу по вкусу. На блюдо положить хорошо промытые и вымоченные в течение 15—20 мин листья одуванчика, на каждый листик положить приготовленную смесь, сверху выложить красный редис, нарезанный кружочками..

## *Окрошка с редисом*

Вам потребуются: 1 пучок редиса с ботвой, 4 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 л кефира, 500 мл воды, 100 г сметаны, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Редис с ботвой, зеленый лук, огурцы тонко нашинковать, добавить консервированный горошек, посолить и залить разведенным водой кефиром.

## *Редис с картофелем*

Вам потребуются: 10 шт. редиса с листьями, 3 шт. картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука, соль.

*Готовим так.*

Листья редиса отделить от корнеплодов, промыть и нарезать. Корнеплоды нарезать кружочками. Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. На дно кастрюли уложить листья редиса, на них картофель. Овощи залить горячей подсоленной водой, варить 5—7 мин и настаивать без нагревания 8—10 мин. Отваренный и охлажденный картофель смешать со свежим редисом, зеленым луком, растительным маслом.

### *Салат из репы и моркови (1)*

Вам потребуются: 4 репы, 4 моркови, 80 г зеленого лука, 1 яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Репу и морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить нарезанный зеленый лук, заправить солью, перцем, полить растительным маслом, выложить в салатницу и украсить ломтиками яблок. Чтобы яблоки не потемнели, смочить их уксусом или лимонной кислотой.

### *Салат из репы и моркови (2)*

Вам потребуются: 2 репы, 2 моркови, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

*Готовим так.*

Морковь и репу очистить, натереть на крупной терке, добавить зелень петрушки и заправить подсолнечным маслом, уксусом и солью. Все тщательно перемешать.

### *Салат из репы с яблоками и сметаной*

Вам потребуются: 1 репа, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара.

*Готовим так.*

Репу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить

нарезанные соломкой яблоки, заправить сметаной и сахаром.

### *Салат из репы, капусты и моркови*

Вам потребуются: 1 репа, 300 г капусты, 2 моркови, 1/2 стакана клюквы, 2 ст. ложки меда, соль.

*Готовим так.*

Капусту нашинковать, морковь и репу натереть на мелкой терке, добавить растертую клюкву и мед, посолить и перемешать.

### *Репа в растительном масле*

Вам потребуются: 2 репы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль, зелень укропа или петрушки.

*Готовим так.*

Репу очистить, вымыть, натереть на крупной терке, выложить в посуду, посолить и, накрыв крышкой, хорошо встряхнуть. Репчатый лук тонко нашинковать, обжарить в растительном масле, остудить и смешать с натертой репой. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

### *Репа, тушенная с яблоками и изюмом*

Вам потребуются: 1 репа, 2 яблока, 1 ст. ложка изюма, сахар и масло по вкусу.

*Готовим так.*

Репу очистить, вымыть, мелко порезать и тушить в сливочном масле до полуготовности. Затем добавить свежие яблоки, порезанные ломтиками, изюм, сахар и довести до готовности.

### *Овощное рагу с репой*

Вам потребуются: 2—3 репы, 3—4 шт. картофеля, 2—3 моркови, 1 головка цветной капусты, 3—4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2—3 помидора, 1 стакан овощного отвара, 1 ст. ложка муки, масло, сметана, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Морковь и репу очистить, вымыть, нарезать дольками и потушить в небольшом количестве воды до готовности. Картофель очистить, нарезать соломкой и поджарить. Цветную

капусту отварить в слегка подкисленной воде и разобрать на соцветия. Все овощи соединить, добавить консервированный зеленый горошек и перемешать.

Муку поджарить в сливочном масле, добавить овощной отвар, довести до кипения при непрерывном помешивании, варить 10 мин, затем заправить сметаной. Полученным соусом залить подготовленные и сложенные в кастрюлю овощи, сверху положить свежие помидоры, нарезанные дольками, и тушить еще 15 мин.

# РЕПЧАТЫЙ ЛУК

## *Салат из репчатого лука*

Вам потребуются: 3 луковицы.

Для заправки: 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, соль, сахар, зелень укропа или петрушки.

*Готовим так.*

Очищенные луковицы нарезать на дольки, как апельсин, и опустить в кипящую подсоленную и слегка подсахаренную воду. Варить несколько минут, потом воду слить. Готовый охлажденный лук полить соусом, приготовленным их горчицы, растительного масла и уксуса. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Можно добавить томатную пасту.

## *Лук в подсолнечном масле*

Вам потребуются: 1 луковица, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить, нарезать тонкими кружочками, разделать их на кольца, посолить и полить ароматным подсолнечным маслом.

## *Луковый салат с майонезом*

Вам потребуются: 300 г репчатого лука, 250 г майонеза, 6 яиц, 60 г зелени петрушки или укропа, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, отцедить и охладить. Яйца отварить, очистить и мелко нарубить. Лук и яйца смешать, посолить, заправить майонезом, сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

## *Салат из репчатого лука и укропа*

Вам потребуются: 200 г репчатого лука, 60 г зелени укропа,

40 г растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, ошпарить кипятком, нарезать кольцами, уложить в салатницу, добавить мелко нарезанный укроп, соль, заправить растительным маслом.

### *Салат из репчатого лука с редисом*

Вам потребуются: 200 г репчатого лука, 250 г редиса, зелень укропа, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, мелко нашинковать и смешать с натертым на крупной терке редисом, посыпать укропом, посолить и заправить растительным маслом.

### *Салат из репчатого лука с соленым огурцом*

Вам потребуются: 3—4 луковицы, 2 соленых огурца.

Для заправки: 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, сахар, зелень укропа или петрушки, соль.

*Готовим так.*

Луковицы очистить и вымыть, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами. Приготовленный лук опустить на минуту (не больше!) в кипящую воду, потом воду слить и лук выложить в салатницу. Очищенный огурец нарезать кружочками, добавить сахар, соль, лук и залить маслом, перемешанным с горчицей и уксусом. Все компоненты перемешать, выложить в салатницу и посыпать сверху измельченной зеленью укропа.

### *Салат из репчатого лука с яблоками*

Вам потребуются: 2 луковицы, 3 яблока, 1/2 стакана майонеза, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, яблоки с кожурой натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Все продукты быстро перемешать, чтобы яблоки не потемнели, посолить, заправить майонезом, уложить в салатницу и посыпать рубленым зеленым луком.

## *Салат из лука с яблоками и яйцом (1)*

Вам потребуются: 4 луковицы, 2 яблока, 100 г сметаны, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 чайная ложка уксуса, аджика, соль, сахар, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Лук нарезать полукольцами, проварить 5—7 мин в воде с сахаром и уксусом, отцедить, охладить. Затем перемешать с яблоками, натертыми на мелкой терке, добавить соль, сахар по вкусу, полить сметаной, смешанной с аджикой, выложить в салатницу, посыпать рубленым яйцом, украсить веточками петрушки.

## *Салат из лука с яблоками и яйцом (2)*

Вам потребуются: 3—4 луковицы, 2—3 яблока, 2 яйца, сваренные вкрутую, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, 100 г растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Очищенный лук нарезать полукольцами, опустить в кипящую подсоленную воду с уксусом, довести до кипения, воду слить. Яблоки натереть на крупной терке, перемешать с луком, положить соль, сахар по вкусу. Желтки растереть с горчицей в пышную массу, постепенно вливая масло, добавить соль, уксус по вкусу. Перемешать заправку с салатом, выложить его в салатницу, посыпать рублеными белками, украсить зеленью.

## *Салат из репчатого лука с яблоком и соленым огурцом*

Вам потребуются: 1 луковица средних размеров, 1 большое яблоко, 1 соленый огурец, лимонный сок по вкусу, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 чайной ложки горчицы, сахар, соль.

*Готовим так.*

Очищенную луковицу разрезать на 4 дольки, потом поперек тонкими ломтиками. Огурец нарезать кружками. Яблоко натереть на крупной терке. Все компоненты соединить, сбрызнуть лимонным соком, смешанным с ложкой сахара. Подсолнечное масло смешать с горчицей, посолить и этим соусом заправить салат.

### *Салат из лука с яблоками и сыром*

Вам потребуются: 2 крупные луковицы, 3—4 больших яблока, 100 г майонеза, тертый сыр, зелень, соль.

*Готовим так.*

Лук нарезать очень тонкими кольцами, положить в дуршлаг, ошпарить кипятком. Яблоки нарезать мелкой соломкой. Продукты перемешать, посолить, заправить майонезом, выложить в салатницу, посыпать тертым сыром и украсить зеленью.

### *Салат «Оригинальный»*

Вам потребуются: 2 луковицы средних размеров, 2 яблока, 3 порубленных яйца, 100 г твердого сыра, майонез, соль.

*Готовим так.*

Лук нарезать кольцами и положить на тарелку. Натереть на лук яблоки. Отдельно смешать и посолить яйца и сыр, натертый на крупной терке. Все выложить на яблоки. Салат залить майонезом. Есть, не перемешивая.

### *Салат из лука и яиц (1)*

Вам потребуются: 500 г лука, 5 яиц, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки горчицы, 100 г растительного масла, 1 сладкий красный перец, уксус, сахар, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Лук нарезать полукольцами, опустить на 5—7 мин в кипящую подсоленную, подслащенную и подкисленную 1 ст. ложкой уксуса воду. Воду слить, лук охладить, посолить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. Желтки растереть с горчицей, маслом, полить салат, выложить в салатницу, посыпать рублеными белками, измельченной зеленью петрушки. Сверху украсить салат кольцами сладкого красного перца.

### *Салат из лука и яиц (2)*

Вам потребуются: 500 г репчатого лука, 4—5 яиц, сваренных вкрутую, 1 банка майонеза, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, соль.

*Готовим так.*

Лук нарезать кольцами, сложить в эмалированную кастрюлю. Вскипятить 21/2 стакана воды, добавить в нее уксус и кипящей

смесью залить лук. Закрыть кастрюлю крышкой и дать постоять луку до тех пор, пока не остынет. Откинуть лук на дуршлаг, чтобы стекла вода. Яйца порубить, смешать с луком, посолить, залить майонезом и остудить в холодильнике.

### *Салат из лука и яиц (3)*

Вам потребуются: 300 г репчатого лука, 6 яиц, 250 г майонеза, 60 г зелени петрушки или укропа, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обдать кипятком, отцедить и охладить. Яйца отварить, очистить и мелко нарубить. Лук и яйца смешать, посолить, заправить майонезом, а сверху посыпать салат мелко нарезанной зеленью.

### *Салат из репчатого и зеленого лука*

Вам потребуются: 200 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 1—2 ст. ложки уксуса, перец, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, мелко нашинковать зеленый лук, перемешать и посыпать солью и перцем. Затем добавить уксус и оставить на 15—20 мин. Маринованный лук можно подавать к овощным, рыбным и мясным блюдам.

### *Салат из репчатого лука со свеклой*

Вам потребуются: 3 луковицы, 1 сырая свекла, 1 яблоко, листья салата, зелень петрушки или сельдерея, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Лук, свеклу и яблоко натереть на крупной терке, заправить майонезом, сахаром, уксусом, солью и перемешать. Сверху салат украсить листьями салата, измельченной зеленью петрушки или сельдерея.

### *Салат из репчатого лука с редькой*

Вам потребуются: 3 луковицы, 1 редька, растительное масло, уксус, сахар, соль, перец, зелень.

*Готовим так.*

Лук нарезать тонкими кольцами, добавить редьку, натертую на мелкой терке, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем, посыпать рубленой зеленью.

## *Салат из лука с кальмарами*

Вам потребуются: 5—6 крупных луковиц, 1 банка консервированных кальмаров, 2—3 чайные ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, перец, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, уложить на сковороду, добавить уксус, растительное масло, сахар, посолить и поперчить. Все перемешать и прогреть несколько минут. Кальмаров из банки нарезать соломкой и смешать с остывшим луком.

## *Салат из лука и зеленого горошка*

Вам потребуются: 150 г репчатого лука, 200 г зеленого горошка, 50 г майонеза или 50 г томатного сока, соль.

*Готовим так.*

Луковицу очистить, мелко нашинковать, смешать с зеленым консервированным или отварным горошком, посолить, заправить майонезом или томатным соком.

## *Салат из лука, соленых огурцов и зеленого горошка*

Вам потребуются: 3 луковицы, 200 г зеленого горошка, 3 маринованных огурца, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана томатного сока, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка уксуса, перец, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук нарезать кольцами, огурцы – кружочками, зеленый лук нарубить. Все перемешать, добавить зеленый горошек, перец, соль и заправить смесью растительного масла, уксуса, томатного сока и растертого чеснока.

## *Салат «Глория»*

Вам потребуются: 2 средние луковицы, 2 помидора, 1 большой огурец. Для соуса: 3 ст. ложки майонеза, 50 г тертого сыра.

*Готовим так.*

Все овощи порезать кружочками и уложить слоями: лук, помидоры, а сверху – огурцы. Каждый слой полить соусом. Не перемешивать!

## *Салат луковый с апельсинами*

Вам потребуются: 350 г репчатого лука, 4 апельсина, 2 ст. ложки облепихового сока без сахара, 2 чайные ложки меда, 3 ст. ложки лимонного сока, соль, черный молотый перец, 5 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка каперсов.

*Готовим так.*

Луковицы очистить и нарезать тончайшими ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и снять с них кожицу.

Соединить облепиховый сок, мед, лимонный сок, добавить соль и черный молотый перец, перемешивать до тех пор, пока соль полностью не растворится. Влить оливковое масло и тщательно взбивать венчиком до приобретения маринадом консистенции густого крема.

Кольца лука и апельсиновые дольки положить на красивое плоское блюдо, сверху посыпать их каперсами, сбрызнуть салатной заправкой, накрыть крышкой и поставить пропитаться на 1 ч в холодильник.

## *Салат из печеного лука*

Вам потребуются: 500 г репчатого лука, 1 ст. ложка уксуса, 2—3 ст. ложки растительного масла, 5 маслин, перец, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук запечь в кожуре, затем очистить и нарезать дольками, заправить растительным маслом, перцем и солью. Украсить маслинами.

## *Салат из репчатого маринованного лука*

Вам потребуются: 500 г лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, 3—4 ст. ложки уксуса, 100 г сметаны, соль, сахар, зелень.

*Готовим так.*

Лук очистить и нарезать кольцами. Смешать растительное масло, уксус, соль и сахар. Залить этой смесью лук и оставить под крышкой на 1 ч. Затем лук вынуть, полить его сметаной и посыпать рубленой зеленью укропа или петрушки.

### *Салат из маринованного лука с яйцами*

Вам потребуются: 5 маринованных луковиц, 3 яйца, 1/2 стакана майонеза.

*Готовим так.*

Лук нарезать кольцами, добавить мелко нашинкованные яйца и заправить майонезом.

### *Салат из маринованного лука с грибами*

Вам потребуются: 400 г маринованного лука, 200 г соленых или маринованных грибов, 20 г зеленого лука.

*Готовим так.*

Маринованные или соленые грибы нарезать крупными дольками, перемешать с маринованным луком, посыпать нашинкованным зеленым луком.

### *Тюря*

Вам потребуются: 200 г черствого ржаного хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Хлеб нарезать кубиками 1?1 см. Луковицу очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Хлеб и лук смешать, посолить и заправить растительным маслом.

### *Закусочная паста из лука и творога*

Вам потребуются: 1 луковица, 200 г творога, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, тмин, красный молотый перец, сахар, соль, зелень.

*Готовим так.*

Лук натереть на мелкой терке, перемешать с творогом,

сливочным маслом комнатной температуры и сметаной, добавить тмин, красный перец, соль, сахар. Сверху закуску посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Закуска молдавская*

Вам потребуются: 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г брынзы, 100 г творога, соль, черный молотый перец.

*Готовим так.*

Лук и чеснок мелко нашинковать и соединить с творогом и брынзой, протертыми сквозь сито. Всю массу хорошо перемешать, заправить по вкусу солью и черным молотым перцем.

### *Суп луковый с сыром*

Вам потребуются: 1 стакан нарезанного репчатого лука, 200 г муки, 400 г сыра, 70 г сливочного масла, 100 г черствого хлеба, 11/2 л воды, соль.

*Готовим так.*

Этот суп лучше всего томить в духовке в глиняных горшочках и в них же подавать к столу.

Тонко нарезанный лук положить в кастрюлю с кипящим маслом, обжарить до золотистого цвета, засыпать муку и тщательно все перемешать. Постепенно, при постоянном помешивании, добавлять холодную воду, пока бульон не посветлеет. Затем добавить остальную воду и довести до кипения. Накрыть посуду и дать покипеть супу на очень слабом огне еще 30 мин, а затем процедить его сквозь сито. В горшочек положить кубики поджаренного хлеба и сыр, залить супом и томить в духовке.

### *Луковый суп по-парижски*

Вам потребуются: 150 г репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 6 стаканов крепкого мясного бульона, 1 лавровый лист, 6 ломтиков белого хлеба, 75 г тертого сыра, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Репчатый лук мелко нашинковать, выложить в сотейник со сливочным маслом и обжарить до золотистого цвета. Затем, при непрерывном помешивании, добавить муку, слегка поджарить ее,

разбавить мясным бульоном, положить лавровый лист и перец и варить на слабом огне около 20 мин. В конце варки вынуть лавровый лист и суп посолить по вкусу. Ломтики белого хлеба подсушить на сильном огне без масла, а затем посыпать тертым сыром и поставить на несколько минут в теплую духовку, чтобы сыр расплавился. Готовый суп разлить в керамические тарелки, в каждую положить по ломтику хлеба.

### *Луковый суп с чесноком*

Вам потребуются: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, 2 кубика куриного бульона, черный молотый перец, тертый мускатный орех, соль, 4 ломтика хлеба, 50 г твердого сыра.

*Готовим так.*

Луковицу мелко нашинковать и обжарить ее на 1 ст. ложке масла вместе с растолченным чесноком до золотистого цвета. Воду довести до кипения, распустить в ней бульонные кубики, положить лук и чеснок и варить на слабом огне 10—15 мин. Затем добавить пряности, соль и еще проварить 2—3 мин. На 1 ст. ложке масла обжарить кусочки хлеба, положить их в суп и посыпать тертым сыром. После этого поставить кастрюлю с супом в нагретую духовку и держать около 2 мин.

### *Закуска из лука и хлеба*

Вам потребуются: 400 г репчатого лука, 100 г пшеничного хлеба, 1 морковь,1/2 сладкого перца, 5 ст. ложек томатного пюре, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки уксуса, зелень, соль.

*Готовим так.*

Лук и перец мелко нарезать, обжарить, добавить натертую на крупной терке морковь, томатное пюре, тертый хлеб и тушить до готовности. В конце тушения заправить уксусом и солью, а затем охладить и посыпать зеленью.

### *Шницель из лука с сыром*

Вам потребуются: 6—8 луковиц, 2 яйца, 100 г сыра, мука, панировочные сухари, соль.

*Готовим так.*

Луковицы очистить, нарезать толстыми кружками, посолить, обвалять в муке, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях, смешанных с тертым сыром, и пожарить на подсолнечном масле на слабом огне с обеих сторон. Подать к картофельному пюре.

### *Репчатый лук тушеный*

Вам потребуются: 500 г репчатого лука, 100 г шпика, 1/2 чайной ложки тмина, 1 ст. ложка муки, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, нарезать дольками и запанировать в муке. Шпик нарезать кубиками, слегка поджарить, выложить на него лук, всыпать тмин и посолить. Сковороду закрыть крышкой и тушить до готовности лука на слабом огне. К этому блюду хорошо подать отварной картофель.

### *Лук, тушенный с картофелем*

Вам потребуются: 600—700 г лука, 50 г сливочного масла, 4 шт. крупного картофеля, 1 стакан сливок, мясной отвар, 1/2 чайной ложки муки, соль.

*Готовим так.*

Луковицы очистить, разрезать пополам, каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами и поджарить на сливочном масле. Затем наверх положить нарезанный кубиками картофель, залить мясным отваром и потушить. Когда картофель станет мягким, залить сливками, смешанными с мукой, довести до кипения и снять с огня.

### *Тушеные лук и спаржевая фасоль*

Вам потребуются: 200 г репчатого лука, 300 г спаржевой фасоли, 50 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, измельчить и потушить на сливочном масле вместе с отваренной и нарезанной кусочками спаржевой фасолью.

При подаче на стол блюдо посыпать мелко нашинкованной зеленью укропа.

### *Тушеные лук и морковь*

Вам потребуются: 150 г репчатого лука, 350 г моркови, 50 г томатной пасты, душистый перец, лавровый лист, соль.

*Готовим так.*

Лук почистить и мелко нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с луком и потушить на растительном масле до полуготовности. Затем добавить томат, лавровый лист, душистый перец, соль и тушить до готовности.

### *Репчатый лук с копченой ветчиной*

Вам потребуются: 500 г репчатого лука, 2 ломтика черного хлеба, 300 г копченой ветчины, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жира, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Затем спассеровать лук на жире.

На сковороде оставить половину лука, на него слоями уложить нарезанные кубиками ветчину и черный хлеб. После этого закрыть второй половиной лука, заправить перцем, солью, сметаной и тушить под крышкой 7—10 мин. К этому блюду подойдет картофель, отваренный в кожуре.

### *Икра из лука*

Вам потребуются: 10 луковиц, 5 ст. ложек томатного соуса, 5 ст. ложек растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, нашинковать и обжарить на растительном масле. Затем пропустить его через мясорубку, заправить томатным соусом, посолить и перемешать.

### *Луковая икра по-украински*

Вам потребуются: 20 луковиц, 2 ст. ложки томатного соуса, 2—3 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

10 луковиц мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Еще 10 луковиц тоже нашинковать и обдать кипятком. Соединить обжаренный и обваренный лук и пропустить через мясорубку. Добавить томатный соус, растительное масло, соль и,

перемешав, посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Лук к картошке*

Вам потребуются: 2—3 крупные луковицы, соль, сахар, 2—3 ст. ложки сметаны.

*Готовим так.*

Лук нарезать кольцами. Кольца разобрать и залить на 5 мин кипятком. Лук остудить (можно в холодной кипяченой воде), посыпать солью и сахаром, сверху положить сметану. Подать к картофелю.

### *Сметано-луковый соус*

Вам потребуются: 250 г сметаны, 2 крупные луковицы, 1 чайная ложка лимонного сока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Лук очистить, нарезать крупными кольцами, залить кипятком, подержать в нем около 2 мин, отцедить, перемешать со сметаной, добавить лимонный сок, черный молотый перец и соль. Массу перемешать и поставить в холодильник. Подавать к холодцу, мясу.

### *Лук маринованный деликатесный*

Вам потребуются: 4—5 головок лука, 5 ст. ложек уксуса, 5 ст. ложек воды, 2 ст. ложки растительного масла, 11/2 —2 чайные ложки сахарного песка, 2 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, 3—4 бутончика гвоздики.

*Готовим так.*

Уксус развести водой, добавить по вкусу соль и сахарный песок, влить растительное масло. Смесь переложить в эмалированную кастрюлю, положить нарезанный кольцами репчатый лук, добавить лавровый лист, душистый перец, гвоздику. Помешивая, нагреть смесь до кипения, а затем быстро охладить, переложив в эмалированную посуду.

### *Сочный лук*

Вам потребуются: 1 кг репчатого лука, 1/2 стакана 9%-ного

уксуса, 50 г растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком.

*Готовим так.*

Нарезать кольцами репчатый лук, залить уксусом и растительным маслом, добавить лавровый лист и черный перец горошком. Все это нагреть, помешивая, и быстро охладить. Такой лук хорошо использовать для салата или как составную часть гарнира. В стеклянной банке в холодильнике его можно хранить несколько дней.

## *Лук в остром маринаде*

Вам потребуются: на банку емкостью 1 л: 15 горошин черного перца, 1 стручок горького красного перца, 4—5 лавровых листа, 1 ст. ложка соли, 9%-ный уксус, разведенный наполовину водой.

*Готовим так.*

Небольшие луковицы очистить, надрезать сверху и уложить в банки по плечики. Между головками лука положить приправы и соль. Все это залить уксусом, разбавленным водой, и плотно укупорить. Хранить лук в прохладном месте.

## *Лук с укропом*

Вам потребуются: 1 кг мелких луковиц, 1 л воды, 125 г соли, 1/2 стакана 9%-ного уксуса, 5—6 зонтиков укропа, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка душистого перца.

*Готовим так.*

Из воды и соли сделать рассол. Луковички очистить, залить рассолом и поставить в холодное место на 48 ч. Затем рассол слить, луковицы положить в банки. В уксусе растворить сахар, положить укроп, перец, довести раствор до кипения, остудить и залить им луковицы. Банки укупорить и хранить в холодном месте.

# ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

## *Салат из зеленого лука с яйцом*

Вам потребуются: 400 г зеленого лука, 120 г сметаны, 2 яйца, сваренных вкрутую, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Лук мелко нашинковать, положить в посуду, добавить нарезанные яйца, заправить сметаной, посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки.

## *Салат из зеленого лука, сыра и яиц*

Вам потребуются: 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 400 г сыра, 6 яиц, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки майонеза, соль.

*Готовим так.*

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками и смешать с растолченным с солью чесноком. Все хорошо перемешать, посыпать зеленым луком, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 мин.

## *Салат из зеленого лука с яблоками*

Вам потребуются: 200 г зеленого лука, 2 кислых яблока, 2—3 ст. ложки растительного масла, сахар, эстрагон, соль.

*Готовим так.*

Лук мелко нашинковать, смешать с яблоками, нарезанными соломкой, заправить растительным маслом, посолить и посыпать сахаром по вкусу. При подаче салат украсить мелко нарубленной зеленью эстрагона.

## *Салат из зеленого лука с сюзьмой*

Вам потребуются: 250 г зеленого лука, 100 г листьев зеленого салата, 150 г свежих огурцов, 20—30 г зелени укропа, 1 луковица, 200—250 г сюзьмы, перец, соль.

*Готовим так.*

Молодой зеленый лук, листья салата, зелень укропа, свежие

огурцы мелко нарезать и перемешать. Растереть сюзьму и развести ее кипяченой водой до густоты сметаны. Зелень заправить полученной массой, посолить, поперчить и уложить в салатницу. Салат посыпать зеленым луком и укропом, оформить розочкой из репчатого лука.

### *Салат из зеленого лука с соленым огурцом*

Вам потребуются: 200 г зеленого лука, 2—3 соленых огурца, соль, перец, растительное масло.

*Готовим так.*

Промытый и просушенный зеленый лук мелко нашинковать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, посыпать зеленью, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

### *Салат из зеленого лука и листьев одуванчика*

Вам потребуются: 200 г зеленого лука, 150 г листьев одуванчика, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Зеленый лук мелко нарезать. Листья одуванчика нашинковать соломкой, смешать с луком, посолить и заправить растительным маслом.

### *Салат из зеленого лука, листьев одуванчика и крапивы*

Вам потребуются: 200 г зеленого лука, 150 г листьев крапивы, 250 г листьев одуванчика, растительное масло, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Зеленый лук, листья одуванчика и крапивы мелко нарезать, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и заправить растительным маслом.

### *Салат из зеленого лука, крапивы и яблок*

Вам потребуются: 100 г зеленого лука, 60 г листьев крапивы, 2 яблока, 40 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Листья крапивы и зеленый лук мелко нарезать, добавить

яблоко, натертое на мелкой терке, посолить и заправить сметаной.

### *Салат весенний с зеленым луком*

Вам потребуются: 200 г зеленого лука, по 50—60 г листьев одуванчика и крапивы двудомной, 3 яйца, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Зеленый лук мелко нашинковать, добавить нарезанные листья крапивы двудомной и одуванчика, измельченные яйца, сваренные вкрутую, посолить по вкусу, полить растительным маслом. Все компоненты перемешать и выложить в салатницу.

### *Зеленый лук с томатным соком*

Вам потребуются: 200 г зеленого лука, 3 ст. ложки томатного сока, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Лук мелко нашинковать, заправить томатным соком и растительным маслом, посолить.

### *Зеленый лук тушеный*

Вам потребуются: 500 г зеленого лука, 100 г шпика, 2 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Зеленый лук мелко нашинковать. Шпик нарезать кубиками и поджарить, добавить зеленый лук и тушить под крышкой. В конце тушения лук посолить, перемешать, заправить сметаной и довести до кипения. Подать к горячему отварному картофелю.

### *Омлет с зеленым луком*

Вам потребуются: 100 г зеленого лука, 40 г сливочного масла, 6 яиц, 1/2 стакана молока, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Яйца взбить, добавить молоко, соль, мелко нарезанный зеленый лук, перемешать. Массу вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и, помешивая, жарить на

сильном огне. Когда омлет подрумянится, перевернуть его на другую сторону. Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком. Омлет подать к столу в горячем виде.

### *Пельмени с зеленым луком*

Вам потребуются: Для теста: 500 г муки, 3 яйца, 1/2 стакана воды, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 500—600 г зеленого лука, 5—6 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, 200 г сметаны.

*Готовим так.*

**Приготовление фарша.** Очищенный и промытый зеленый лук с головками мелко нашинковать и слегка обжарить на сливочном масле. Добавить мелко порубленные яйца, сваренные вкрутую, посолить.

Из муки, яиц, воды и соли замесить пресное тесто. Сформовать пельмени и варить 5—6 мин в подсоленной воде. Подать со сметаной.

### *Пирожки жареные с зеленым луком*

Вам потребуются: Для теста: 400 г муки, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1/2 стакана молока, 25 г дрожжей, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахара, щепотка соли, 250 г масла растительного для жаренья.

Для начинки: 11/2 кг зеленого лука, 3 яйца, 50 г топленого масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

**Приготовление начинки.** У зеленого лука срезать головки, сложить его в миску с холодной водой и тщательно промыть, меняя воду. Затем обсушить на полотенце, мелко порезать, положить на сковороду в кипящее масло, немного посолить (зелень очень быстро просаливается даже от небольшого количества соли, поэтому можно легко пересолить и испортить блюдо). Жарить лук, все время помешивая. Он не должен потерять своего цвета, поэтому, как только сок начнет сильно выпариваться, снять лук с огня и перемешать с рублеными вареными яйцами. Массу поперчить и, если нужно, досолить. На тесто всегда надо раскладывать холодную начинку. **Приготовление теста.** Дрожжи развести с 1 чайной ложкой сахара и 1 стаканом воды, добавить по вкусу соль и всыпать столько муки, чтобы тесто напоминало сметану. Накрыть

кастрюлю крышкой и поставить опару в теплое место. Яйца растереть в пену с оставшимся сахаром, влить молоко, растопленное масло, тщательно размешать и, когда опара увеличится вдвое, соединить все вместе и перемешать. Добавить остальную муку и руками вымесить тесто, после чего поставить для брожения в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме вдвое, выложить его на доску, посыпанную мукой, и хорошо выбить о доску. Затем разделить его на два куска, накрыть полотенцем и дать тесту подойти еще раз. Раскатать в тонкую лепешку один кусок теста. По краю его разложить начинку комочками на расстоянии один от другого. Завернуть, натягивая край теста так, чтобы оно покрыло разложенную начинку, и выемкой или стаканом вырезать пирожки полумесяцами. Оставшееся тесто обровнять ножом и повторить ту же операцию.

Таким же образом разделать пирожки и из второго пласта. Разделанные пирожки накрыть полотенцем и оставить на некоторое время, чтобы они подошли.

Масло вылить в низкую кастрюлю, поставить на огонь, через несколько минут бросить в него кусочек теста: если оно сразу зарумянится, то можно класть пирожки так, чтобы они плавали в масле. Если пирожки будут жариться очень быстро, убавить огонь, иначе они будут сверху гореть, а внутри оставаться сырыми. Готовые пирожки вынимать шумовкой и класть на дуршлаг, чтобы стекал жир.

## *Масло с зеленым луком*

Вам потребуются: 25 г нарезанного зеленого лука, 100 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нашинковать, хорошо перемешать с тщательно растертым сливочным маслом, солью. Полученную массу охладить. Это масло можно подать в салатнице к жареному мясу или использовать для бутербродов.

## *Соус из зеленого лука*

Вам потребуются: 2 ст. ложки нашинкованного зеленого лука, 250 г сметаны, 1 желток, 20 г готовой горчицы, лимонная кислота, сахар, соль.

*Готовим так.*

Желток растереть с горчицей и сахаром до однородной массы

и, продолжая растирать, понемногу добавлять сметану. Затем массу заправить лимонным соком, посолить и размешать с зеленым луком.

# ЛУК-ПОРЕЙ

## *Салат из лука-порея*

Вам потребуются: 4—5 стеблей лука-порея, 2 пучка петрушки, 1 небольшой лимон, очищенный от кожицы и косточек, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Лук и петрушку мелко порезать, посолить и дать постоять 10 мин. Острым ножом нарезать маленькими кубиками лимон, смешать с зеленью, посолить и заправить растительным маслом. Подавать к мясным закускам.

## *Салат из лука-порея и зеленого горошка*

Вам потребуются: 1 большой стебель лука-порея, 1 большая банка консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка хрена в уксусе, 1/2 стакана сметаны, 2—3 ст. ложки майонеза, сахар, соль.

*Готовим так.*

Стебель лука-порея мелко нашинковать, смешать с зеленым горошком (без заливки), заправить сметаной, смешанной с майонезом и хреном, посыпать солью и сахаром и тщательно перемешать.

## *Салат из лука-порея с яблоками*

Вам потребуются: 300 г лука-порея, 1 кислое яблоко, 50—60 г майонеза, соль.

*Готовим так.*

Этилированную часть лука-порея нарезать тонкими колечками, яблоко натереть на крупной терке. Продукты смешать, слегка посолить и заправить майонезом.

## *Салат из лука-порея с яблоком и яйцом*

Вам потребуются: 2 стебля лука-порея, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 яблока, зелень петрушки, соль.

Для сметанного соуса: 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль.

*Готовим так.*

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать маленькими кубиками, смешать со сметанным соусом и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Сверху салат обсыпать измельченным яйцом и тонко нашинкованным луком-пореем.

### *Салат из лука-порея и вареной спаржевой фасоли*

Вам потребуются: 150 г лука-порея, 100 г спаржевой фасоли, 10 г зелени петрушки, растительное масло или майонез, соль.

*Готовим так.*

Мелко нашинкованные листья молодого лука-порея положить в салатницу, смешать с отваренными и мелко нарезанными стручками спаржевой фасоли, добавить измельченную зелень петрушки, растительное масло или майонез, посолить и перемешать.

### *Лук-порей со сметаной*

Вам потребуются: 10 стеблей лука-порея, 1 стакан молока, 25 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, 6 стаканов воды, соль.

*Готовим так.*

Лук-порей нарезать небольшими кусочками и варить в кипятке до полной мягкости, меняя воду 2—3 раза. Вынутый из воды и обсушенный лук поместить в кастрюлю с крышкой, налить молоко, посолить и тушить в течение 10—15 мин. Приготовленный таким образом лук переложить в глиняную посуду, добавить сливочное масло, полить сметаной, посыпать тертым сыром и поставить на 15 мин в духовку, после чего подать на стол.

### *Лук-порей с грибами*

Вам потребуются: 750 г лука-порея, 250 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки тмина, соль.

*Готовим так.*

Лук-порей порезать кусочками длиной 2—3 см и отварить в

слегка подсоленной воде. Свежие грибы нарезать и обжарить в масле, добавить тмин, соль и немного овощного отвара. Этой смесью залить отваренный лук-порей.

### *Лук-порей запеченный*

Вам потребуются: 300 г лука-порея, 60 г сливочного масла, 60 г сметаны, 2 яйца, 20 г сыра, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Лук-порей нарезать кольцами, посолить и тушить на сковороде под крышкой со сливочным маслом до готовности. Затем выложить в смазанную маслом форму для запекания ровным слоем, залить яйцами, взбитыми со сметаной и солью, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке до появления золотистой корочки. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Лук-порей маринованный с укропом*

Вам потребуются: 10 кг стеблей лука-порея, 1 л кипяченой воды, 530 г 9%-ного уксуса, 20 г зелени укропа, 1 чайная ложка семян укропа, 1 чайная ложка душистого перца, 1 чайная ложка сахара.

*Готовим так.*

Стебли лука-порея промыть, обсушить, нарезать на кусочки длиной 3—4 см, залить рассолом и выдержать в прохладном месте около 48 ч. Затем рассол слить, лук-порей и бланшированную зелень укропа уложить в банки. Уксус с семенами укропа, перцем и сахаром довести до кипения и тут же залить маринадом банки с луком-пореем. Банки стерилизовать в кипящей воде в течение 5—7 мин, а затем укупорить.

**Узелки на память**

• Когда режете лук, смочите нож в холодной воде и тогда луковые пары не будут щипать вам глаза.

Собираясь жарить лук, обваляйте его в муке – лук получится золотистый, хрустящий и не подгорит.

Чтобы удалить луковый запах со сковороды, нужно насыпать на горячую сковороду влажные листочки спитого чая.

Чтобы нож или вилка не пахли луком, протрите их растительным маслом или сухой солью. А можно просто разрезать ножом морковь.

Перед закладкой в суп коренья и лук рекомендуется

обжарить, чтобы во время варки не улетучивались ароматические вещества.

Чтобы уменьшить горечь лука, нарезав его, 2—3 раза промойте под струей воды.

Чтобы разрезанная луковица не засохла, положите ее срезом низ на блюдце с солью.

Если лук замерз, погрузите его в холодную воду.

Место разреза неиспользованной луковицы смажьте любым жиром. В таком виде лук хорошо сохранит свежесть, а также питательные вещества.

Лук хорошо подрумянится, станет золотистого цвета и вкуснее, если при обжаривании посыпать его сахарной пудрой.

Если вы хотите добавить в салат сырой репчатый лук – мелко нарежьте его, положите в дуршлаг и обдайте кипятком. Так гораздо вкуснее.

# ИЗ ЧЕСНОКА

### *Салат весенний с чесноком*

Вам потребуются: 3 зубчика чеснока, 50 г листьев одуванчика, 1/2 яйца, сваренного вкрутую, 30 листьев крапивы, майонез или растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Листья одуванчика и крапивы мелко нашинковать, добавить измельченный чеснок, посолить, полить растительным маслом или майонезом и перемешать. Сверху салат посыпать измельченным яйцом.

### *Салат из помидоров с чесноком*

Вам потребуются: 3 зубчика чеснока, 200 г помидоров, 40 г сметаны, перец, соль.

*Готовим так.*

Свежие помидоры нарезать кружочками или дольками, добавить измельченный чеснок, посолить, поперчить, полить сметаной и перемешать.

### *Чеснок с кабачковой или баклажанной икрой*

Вам потребуются: 100 г консервированной кабачковой или баклажанной икры, 2 зубчика чеснока, зелень укропа.

*Готовим так.*

К консервированной кабачковой или баклажанной икре добавить измельченные зубчики чеснока, перемешать, посыпать нашинкованной зеленью укропа.

### *Суп молочно-чесночный по-деревенски*

Вам потребуются: 4—5 зубчиков чеснока, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 л молока, 2 яйца, перец, соль.

*Готовим так.*

Чеснок очистить, нарезать пластинками и обжарить на растительном масле. В кастрюлю налить молоко, положить в него

обжаренный чеснок, довести до кипения, снять с плиты и, тщательно помешивая, заправить взбитыми яичными желтками, посолить и посыпать черным молотым перцем.

### *Чесночная икра (1)*

Вам потребуются: 2 головки чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Чеснок разделить на зубчики, очистить и растереть с солью и измельченными грецкими орехами в однородную массу. Затем добавить зелень укропа и петрушки, заправить растительным маслом и все тщательно перемешать.

### *Чесночная икра (2)*

Вам потребуются: 100 г чеснока, 100 г белого хлеба, 3—4 ст. ложки растительного масла, уксус или лимонная кислота, соль, орехи, зелень укропа.

*Готовим так.*

Белый хлеб замочить в воде, отжать, добавить растертый с солью чеснок и взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло. Добавить по вкусу уксус или лимонную кислоту, измельченные орехи и украсить нарубленной зеленью укропа.

### *Чесночный соус*

Вам потребуются: 1 головка чеснока, 100 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Чеснок разделить на зубчики, очистить и пропустить через чесночницу. Затем посолить, заправить сметаной и намазать на хлеб.

### *Чесночный соус (айоли)*

Вам потребуются: 40 г чеснока, 1 желток, 1 чайная ложка уксуса, 120 г растительного масла, красный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Чеснок истолочь в кашицу, добавить красный молотый перец, соль и желток. Далее при непрерывном растирании вливать небольшими порциями растительное масло, а затем добавить уксус и продолжать растирать смесь, пока она не приобретет консистенцию крема.

### *Паста чесночная*

Вам потребуются: 2 зубчика чеснока, 2 плавленых сырка, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Сырки растереть с молоком и майонезом, добавить тертый сыр и растертый с солью чеснок. Все тщательно взбить и намазать на хлеб.

### *Чесночное масло*

Вам потребуются: 1 головка чеснока, 100 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Чеснок разделить на зубчики, очистить и пропустить через чесночницу, а затем тщательно растереть со сливочным маслом и солью.

### *Чеснок соленый*

Вам потребуются: чеснок – для соления пригодны лишь крупные головки ярового чеснока (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 100 г соли.

*Готовим так.*

Чеснок вымыть, снять верхние покровные листья, не допуская оголения зубчиков, удалить корневую мочку и листву. Затем уложить его в банки, залить холодной водой и оставить на 3 суток, меняя воду 1—2 раза в сутки. После этого уложить в банки.

Соль растворить в воде, довести до кипения, охладить, залить этим рассолом банки с чесноком, накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 5 мин, 1 л – 8 мин, 3 л – 15 мин. Позже соленый чеснок можно замариновать, продержав его 8—10 мин в 9%-ном уксусе, разбавленном водой. Применяют такой чеснок как

приправу к мясным блюдам.

## *Маринованный чеснок (1)*

Вам потребуются: чеснок (количество произвольное).

Для маринада: на 2 стакана воды – 1 ст. ложка соли, 11/2 ст. ложки сахара, 11/2 стакана 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Чеснок предварительно замочить на 2 ч в теплой воде, затем головки тщательно вымыть в холодной воде и залить маринадом. Банки закрыть горячими полиэтиленовыми крышками и хранить в холодильнике.

## *Маринованный чеснок (2)*

Вам потребуются: 1 кг чеснока.

Для заливки: 200 мл воды, 200 мл 9%-ного уксуса, 20 г соли, 50 г сахара, 4 горошины черного перца, 3 лавровых листа, 2 чайные ложки хмели-сунели.

*Готовим так.*

**Приготовление маринадной заливки.** В эмалированную кастрюлю налить воды, добавить соль, сахар, черный перец горошком, хмели-сунели, нагреть до кипения, влить уксус и тут же снять с огня и охладить.

Головки чеснока разделить на зубчики и снять с них сухую оболочку. Чеснок положить в дуршлаг и, ошпарив его кипящей соленой водой (50 г соли на 1/2 л воды), быстро охладить, опустив дуршлаг на 30 с в холодную воду. Подготовленный чеснок уложить в стеклянную банку и залить маринадом. Банку укупорить крышкой и хранить при температуре не выше +10 °С.

## *Маринованный чеснок (3)*

Вам потребуются: чеснок (количество произвольное).

Для приготовления маринада: на банку емкостью 1 л – 1/2 стакана воды, 20 г сахара, 30 г соли, 1/2 стакана 9%-ного уксуса, 5 горошин душистого перца, 5 горошин черного горького перца, 4 гвоздики, корица на кончике ножа.

*Готовим так.*

Зубчики чеснока очистить от кожицы, вымыть, сложить в банки емкостью 1 л, положить специи и залить горячим

маринадом. Банки закрыть горячими полиэтиленовыми крышками и хранить в холодильнике.

Подают маринованный чеснок к мясным, рыбным и овощным блюдам как гарнирную добавку.

### *Чеснок, маринованный с терном*

Вам потребуются: 400 г чеснока, 400 г терна, 30 г соли, 230 мл 9%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3 бутончика гвоздики, по 3 горошины душистого и черного горького перца.

*Готовим так.*

Чеснок разделить на зубчики, выдержать 5—6 дней в подсоленной воде (на 940 мл воды – 60 г соли), затем очистить от кожицы. Терн промыть, опустить в кипящую воду на 1 мин и откинуть на дуршлаг.

На дно банок положить пряности, сверху послойно зубчики чеснока с терном, слегка уплотняя и пересыпая солью. Наполненные банки залить уксусом, укупорить и хранить в прохладном месте.

### *Чеснок в остром маринаде*

Вам потребуются: чеснок (количество произвольное).

Для маринада: на 1 л воды – 50 г соли, 50 г сахара, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса.

*Готовим так.*

Очистить головки чеснока от верхних чешуек, промыть. На дно банок положить специи (черный перец горошком и гвоздику), плотно уложить головки чеснока, залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на сутки. Затем воду слить, залить чеснок маринадом и закатать банки.

### *Чеснок в рассоле*

Вам потребуются: чеснок (количество произвольное).

Для рассола: на 1 л воды – 660 мл 9%-ного уксуса, 75 г соли.

*Готовим так.*

Молодой чеснок с небольшими головками очистить, промыть, опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить. Затем уложить его в банки, залить холодным рассолом, придавить небольшим гнетом, плотно закрыть банку и поставить

в холодное место. Через неделю чеснок готов к употреблению.

### *Малосольный чеснок*

Вам потребуются: 1 кг чеснока, 4—5 листочков черной смородины, 6 листочков вишни, лист хрена, 2 розетки укропа с зелеными семенами. Для рассола: на 1 л воды – 100 г соли.

*Готовим так.*

Из теплой воды и соли приготовить рассол. Головки чеснока разделить на отдельные зубчики и снять с них сухую оболочку. В стеклянную банку емкостью 1 л положить зелень для засолки и подготовленный чеснок и залить рассолом. Он должен покрывать чеснок полностью. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками, стерилизовать 15 мин и укупорить.

### *Чеснок в растительном масле*

Вам потребуются: чеснок (количество произвольное).

*Готовим так.*

Очищенные зубчики чеснока уложить в стеклянные банки и залить рафинированным растительным маслом. Хранить чеснок нужно в холодильнике возле морозильной камеры при температуре чуть выше 0 °С. Такой чеснок будет храниться, не теряя аромата и вкуса, несколько лет. Масло из-под чеснока можно использовать для салатов, винегретов.

### *Сухой чеснок*

Вам потребуются: чеснок (количество произвольное).

*Готовим так.*

Головку чеснока разделить на зубчики, очистить от оболочки, положить на противень и сушить в духовке при температуре 60 °С. Высушенный чеснок лучше всего хранить в чистой и сухой бутылке.

### *Сухая чесночная заправка*

Вам потребуются: 200 г молотого сухого чеснока, 2 ст. ложки горького молотого перца, 3 ст. ложки молотого сушеного корня петрушки, соль.

*Готовим так.*

Зубчики чеснока и корень петрушки очистить, нарезать тонкими пластинками и высушить, а затем измельчить в кофемолке, смешать с молотым перцем и солью. Хранить заправку в закрытой стеклянной посуде при комнатной температуре.

## *Консервированные стрелки чеснока*

Вам потребуются: на банку емкостью 1 л: 21/2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 10—12 г соли, 40 г сахара.

*Готовим так.*

Молодые стрелки чеснока вымыть, нарезать кусочками длиной около 2—3 см, уложить в чистые стерилизованные банки, добавить соль, уксус, сахар, залить по плечики кипящей водой, закрыть прокипяченными металлическим крышками и прогреть на водяной бане при температуре около 90 °С в течение 8—10 мин. Затем банки укупорить, перевернуть вверх дном и оставить так до полного охлаждения.

**Узелки на память**

• Многих отпугивает запах чеснока изо рта. Поэтому, чтобы в салате ощущался хотя бы чесночный запах, положите в салат корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Потом корочку выньте, но едва ощутимый тонкий запах останется.

# ИЗ ТОПИНАМБУРА (ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ)

## *Бутерброд с топинамбуром и луком*

Вам потребуются: 2—3 клубня топинамбура, 1 луковица, 4 чайные ложки сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Очищенные клубни топинамбура и луковицу измельчить, хорошо перемешать, посолить и выложить ровным слоем на доске или плоской тарелке. Ломтики хлеба, нарезанного поперек, намазать маслом и прижать смазанной стороной к овощам. Перед употреблением готовым бутербродам дать полежать 10—15 мин.

## *Салат из топинамбура с морковью*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 1 морковь, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура и морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

## *Салат из топинамбура с квашеной капустой*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 200 г квашеной капусты, 1 кислое яблоко, 1 луковица, сметана, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Отцедить сок в квашеной капусте. Очищенную луковицу нарезать тонкими кольцами, яблоко – кубиками. Все компоненты перемешать, посолить, заправить сметаной, украсить измельченной зеленью.

## *Салат из топинамбура с морковью и соленым огурцом*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 1 морковь средних размеров (весом около 100 г), 1 соленый огурец, 1 луковица, майонез, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура и морковь очистить и натереть на крупной терке, добавить нашинкованный тонкой соломкой соленый огурец и измельченный репчатый лук. Все компоненты тщательно перемешать, заправить майонезом и посолить по вкусу.

## *Салат из топинамбура с яйцом*

Вам потребуются: 100 г клубней топинамбура, 2 яйца, зелень укропа, сметана, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить и натереть на крупной терке. Яйца сварить, охладить, очистить, измельчить и смешать с топинамбуром. Салат посолить по вкусу, добавить измельченную зелень укропа и заправить сметаной.

## *Салат из топинамбура с тыквой*

Вам потребуются: 300 г клубней топинамбура, 200 г мякоти тыквы, 1 сладкое яблоко, 1/2 луковицы, 1 соленый огурец, сметана, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить и вместе с тыквой натереть на крупной терке. Выделившийся сок отцедить. В получившуюся массу добавить яблоко, нарезанное кубиками, мелко нашинкованный лук, измельченный соленый огурец. Все компоненты перемешать, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## *Салат из топинамбура и маринованного лука*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 200 г репчатого лука,1/2 стакана столового уксуса, майонез, соль.

*Готовим так.*

Вскипятить 11/2 стакана воды, влить в нее уксус и кипящим маринадом залить лук, нарезанный кольцами. Посуду закрыть и держать до полного остывания.

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке, смешать с маринованным луком, посолить, заправить майонезом.

### *Салат из топинамбура с грибами и овощами*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 3 ст. ложки маринованных или соленых грибов, 20 г зелени, перец, зелень, соль. Для салатной заправки: 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 11/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана кипяченой воды.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и перетереть с перцем и солью до выделения сока. Клубни топинамбура очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с капустой, измельченным луком и нарубленными грибами.

Смешать уксус, растительное масло, воду, соль, сахар, смесь хорошо взбить и сразу же полить ею салат. Все компоненты тщательно перемешать и посыпать сверху измельченной зеленью укропа, петрушки, кинзы.

### *Салат из топинамбура, капусты и моркови*

Вам потребуются: 150 г клубней топинамбура, 300 г белокочанной капусты, 150 г моркови, растительное масло, уксус (сметана), зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Морковь и клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке, смешать с капустой и измельченной зеленью петрушки. Салат посолить и заправить маслом с уксусом или сметаной.

### *Салат из топинамбура с кальмарами*

Вам потребуются: клубни топинамбура, кальмары, огурцы, зелень укропа, майонез (количество произвольное)..

*Готовим так.*

Клубни топинамбура тщательно вымыть, залить кипятком и отварить до готовности, затем нарезать ломтиками или соломкой. Кальмаров отварить в течение 3 мин и нарезать

соломкой. Соединить топинамбур с кальмарами, добавить мелко нарезанные огурцы (свежие или соленые) и измельченную зелень укропа, заправить все майонезом и перемешать.

### *Салат «Весна»*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 100 г моркови, 15 листочков бораго (огуречная трава), растительное масло и соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура и морковь очистить, вымыть, натереть на терке, огуречную траву мелко нарезать, добавить растительное масло и соль. Употреблять сразу.

### *Салат из топинамбура со свеклой*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 1 свекла (весом около 200 г), 5 зубчиков чеснока, майонез, соль.

*Готовим так.*

Свеклу отварить в кожуре, охладить. Клубни топинамбура и свеклу очистить, натереть на мелкой терке, смешать с измельченным чесноком, посолить и заправить майонезом.

### *Салат «Каприз»*

Вам потребуются: 150 г клубней топинамбура, 1 сладкое яблоко, 50 г нежирной ветчины, 4 ст. ложки зеленого горошка, зелень петрушки, черный молотый перец, майонез, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура и яблоко очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой, добавить мелко нарезанную ветчину и зеленый горошек. Все компоненты перемешать, поперчить, посолить и заправить майонезом. Салат посыпать сверху измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из топинамбура со щавелем и чесноком*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 200 г щавеля, 2 зубчика чеснока.

Для салатной заправки: 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 3 ст.

ложки растительного масла, 11/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана кипяченой воды.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Листья щавеля перебрать, удалить поврежденные, промыть, ошпарить подсоленным кипятком, мелко нашинковать, соединить с топинамбуром и растертым с солью чесноком. Все компоненты перемешать.

Смешать уксус, растительное масло, воду, соль, сахар, смесь хорошо взбить и сразу же полить ею салат.

## *Салат из топинамбура с овощами и картофелем*

Вам потребуются: 150 г топинамбура, 4 шт. картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г капусты. Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки горчицы, 2 чайные ложки уксуса, соль, сахар.

*Готовим так.*

Картофель, морковь и свеклу тщательно вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Соленый огурец и очищенные клубни топинамбура нашинковать мелкой соломкой. Свежую капусту измельчить и слегка перетереть с солью. Все компоненты соединить и залить салатной заправкой.

## *Суп молочный из топинамбура*

Вам потребуются: 200 г клубней топинамбура, 4 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 луковицы, подсолнечное масло, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить и натереть на крупной терке. Муку развести в небольшом количестве молока. Остальное молоко вскипятить, влить в него разведенную муку, положить сливочное масло и еще раз вскипятить. Затем добавить в него топинамбур и обжаренный на подсолнечном масле лук. Суп проварить еще 5 мин и подавать на стол, посыпав измельченной зеленью петрушки.

## *Топинамбур печеный*

Вам потребуются: клубни топинамбура (количество

произвольное).

*Готовим так.*

Клубни топинамбура тщательно вымыть, выложить на противень, поставить в нежаркую духовку и печь около 1 ч. Испеченный топинамбур очистить, посыпать солью и перцем.

### *Топинамбур жареный*

Вам потребуются: клубни топинамбура (количество произвольное).

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, нашинковать соломкой и жарить на растительном масле, постоянно встряхивая. Готовый топинамбур выложить на блюдо и посыпать солью.

### *Топинамбур, тушенный в сметане*

Вам потребуются: 500 г клубней топинамбура, 1/2 стакана сметаны, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, нашинковать соломкой, слегка обжарить с измельченным репчатым луком, сложить в сотейник, залить сметаной, посолить, поперчить и плотно закрыть крышкой. Кастрюлю поставить в духовку и тушить до готовности 30—35 мин.

### *Топинамбур в тесте*

Вам потребуются: 500 г клубней топинамбура, растительное масло, зелень петрушки, соль.

Для теста: 1 стакан молока, 3 яйца, 1 стакан муки, 3—4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и порезать на кусочки. Из муки, молока, яиц, тертого сыра, соли и растительного масла замесить жидкое тесто. Обмакивать в него кусочки топинамбура и жарить в большом количестве растительного масла до образования румяной корочки. При подаче на стол блюдо украсить веточкой петрушки.

### *Лепешки из топинамбура*

Вам потребуются: 500 г клубней топинамбура, 1 стакан молока или кефира, 2—3 яйца, 1/2 чайной ложки соды, 2 стакана муки, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить яйца, муку, соду, молоко или кефир, соль и все тщательно перемешать. Получившуюся блинную массу поставить в прохладное место на 30 мин. После этого выложить лепешки столовой ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с обеих сторон до образования золотистой корочки. Готовые изделия подать к столу со сметаной или с обжаренным луком.

### *Оладьи из топинамбура*

Вам потребуются: 500 г клубней топинамбура, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, сметана, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, вымыть и натереть на мелкой терке, добавить яйцо, муку и соль. Все тщательно перемешать и ложкой выкладывать оладьи на сковороду с разогретым маслом. Обжарить оладьи с обеих сторон до появления румяной корочки. К столу подать горячими со сметаной.

### *Блинчики из топинамбура*

Вам потребуются: 500 г топинамбура, 250 г моркови, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Добавить соль, муку и тщательно перемешать до получения однородной массы. Жарить блинчики на растительном масле.

### *Запеканка из топинамбура с рисом*

Вам потребуются: 500 г клубней топинамбура, 300 г отварного риса, 50 г растительного масла, 2 яйца, 50 мл молока, соль.

*Готовим так.*

Клубни топинамбура очистить, натереть на крупной терке и

спассеровать на растительном масле. Яйца взбить с молоком, смешать с рисом и топинамбуром, посолить. Полученную массу выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке.

### *Кофе из топинамбура*

Вам потребуются: клубни топинамбура (количество произвольное).

*Готовим так.*

Клубни топинамбура тщательно вымыть, обсушить, настрогать тонкими ломтиками (0,1—0,3 мм) и сушить в духовке при 90 °С. Когда ломтики высохнут и начнут ломаться, измельчить их в кофемолке, а затем обжарить до коричневого цвета. Заваривать как обычный кофе.

### *Топинамбур соленый*

Вам потребуются: клубни топинамбура (количество произвольное).

*Готовим так.*

На дно эмалированной кастрюли положить измельченную зелень и пряности (зеленые семенные розетки укропа, листья смородины, вишни, хрена, наструганный корень хрена, нарезанный чеснок). Затем уложить тщательно очищенные и вымытые клубни топинамбура, а сверху закрыть зеленью и пряностями, залить солевым рассолом (на 1 л воды – 2 ст. ложки соли), накрыть деревянным кружком и положить гнет. Хранить соленый топинамбур в погребе или другом прохладном, но непромерзающем помещении. Из такого топинамбура получается очень вкусный винегрет.

# ИЗ СТАХИСА

## *Салат из стахиса*

Вам потребуются: 200 г клубеньков стахиса, 130 г зеленого салата, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, черный молотый перец, майонез, соль.

*Готовим так.*

Клубеньки стахиса отварить в соленой воде в течение 5—6 мин, остудить, смешать с нашинкованным зеленым салатом, зеленью петрушки, зеленым луком, поперчить, посолить, перемешать и заправить майонезом.

## *Салат из стахиса с морковью*

Вам потребуются: 200 г клубеньков стахиса, 1 морковь, 1 луковица, растительное масло, 1 ст. ложка томатного соуса, соль.

*Готовим так.*

Клубеньки стахиса отварить в соленой воде в течение 5—6 мин. Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле. Луковицу очистить, мелко нашинковать и тоже обжарить. Все овощи соединить, посолить, перемешать и заправить томатным соусом.

## *Жареный стахис*

Вам потребуются: 400 г клубеньков стахиса, 2 ст. ложки молотых сухарей, растительное масло, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Клубеньки стахиса отварить в соленой воде в течение 5—6 мин, затем обвалять в сухарях и жарить 5—7 мин на растительном масле до золотистого цвета. Готовые клубеньки посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Соленый стахис*

Вам потребуются: клубеньки стахиса (количество

произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 70 г соли.

*Готовим так.*

Клубеньки стахиса тщательно вымыть. На дно банок емкостью 1 л положить пряности: укроп, чеснок, черный перец горошком, а затем наполнить их клубеньками стахиса и сверху уложить пряности. После этого залить стахис рассолом, закрыть полиэтиленовыми крышками и оставить на 5 дней при комнатной температуре, а затем залить доверху рассолом и поставить в холодное место.

# ИЗ СПАРЖИ

## *Салат из вареной спаржи*

Вам потребуются: 500 г нетолстых стеблей спаржи, 1 луковица, уксус, соль, растительное масло.

*Готовим так.*

Стебли спаржи нарезать кусочками наискосок, положить в небольшое количество кипящей подсоленной воды с добавлением уксуса, отварить и охладить. Затем добавить мелко нарезанный лук и заправить растительным маслом.

## *Салат из спаржи с морковью*

Вам потребуются: 300 г спаржи, 3 моркови, 200 г майонеза, зеленый лук, соль.

*Готовим так.*

Морковь очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и потушить до готовности. Очищенную спаржу отварить в подсоленной воде в течение 20 мин, отцедить и охладить. Готовую спаржу нарезать кусочками, смешать с морковью, посолить, заправить майонезом и украсить зеленым луком.

## *Салат из спаржи и цветной капусты*

Вам потребуются: 300 г спаржи, 250 г цветной капусты, 100 г сливок, соль.

*Готовим так.*

Очистить побеги спаржи от грубой кожицы, нарезать кусочками одинаковой длины, связать их пучками и отварить до готовности в подсоленной воде. Отдельно отварить в соленой воде соцветия цветной капусты. Спаржу и капусту нашинковать, выложить в салатницу, залить жирными сливками, посолить и перемешать.

## *Салат из спаржи «Весенний»*

Вам потребуются: 600 г побегов спаржи 1 отварная морковь,

400 г зеленого консервированного горошка, 100 г отварной цветной капусты, зелень укропа, 120 г майонеза, соль.

*Готовим так.*

Очистить побеги спаржи от грубой кожицы, нарезать кусочками одинаковой длины, связать их пучками и потушить. Затем их остудить, смешать с зеленым горошком, нарезанной кубиками морковью, отварными соцветиями цветной капусты, посолить, тщательно перемешать, заправить майонезом и украсить измельченной зеленью.

## *Салат из спаржи с овощами*

Вам потребуются: 150 г свежей спаржи, 150 г свежих помидоров, 100 г стручковой фасоли, 100 г свежих огурцов, 100 г цветной капусты, 30 г зеленого салата, 1 стакан майонеза, 1/2 стакана густой сметаны, 1—2 сваренных вкрутую яйца, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

С побегов спаржи ножом снять кожицу, начиная с середины головок, и обрезать древесные концы. Делать это нужно аккуратно, чтобы не сломать головку. Затем очищенные побеги связать нитью в пучки по 6—8 стеблей. Спаржу сложить в большую кастрюлю и залить таким количеством кипящей подсоленной воды, чтобы она полностью закрывала пучки. Варить спаржу под крышкой 15—20 мин, а затем положить на сито, чтобы стекла вода.

В отдельной посуде отварить цветную капусту, а в другой емкости – стручки фасоли. Капусту разделать на мелкие соцветия, спаржу, стручки фасоли и листовой салат нарезать кусочками длиной 2—3 см, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Все компоненты смешать, посолить, поперчить и заправить смесью майонеза и сметаны. Сверху украсить салат дольками яиц и посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Бульон с омлетом и спаржей*

Вам потребуются: 500 г куриного или говяжьего бульона, 100 г спаржи, 1 яйцо, 1 чайная ложка сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Побеги спаржи осторожно очистить, стараясь не сломать головку, связать в пучки по 8—10 штук и отварить. Вареную спаржу выложить на сито и дать стечь воде. **Приготовление**

**омлета.** Сырое яйцо слегка взбить, постепенно добавляя к нему немного холодного бульона, посолить, перелить в сковороду или форму, смазанную маслом, поставить в кастрюлю с горячей водой (80—85 °С), в которой, не доводя до кипения, выдержать 15—20 мин до получения плотного омлета.

При подаче на стол омлет вынуть из формы, нарезать на порции и разложить по тарелкам с прозрачным теплым бульоном, в который положить также нарезанную отварную спаржу.

## *Спаржа холодная под соусом из шампиньонов*

Вам потребуются: 500 г спаржи, соль.

Для соуса:1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана куриного бульона, 100 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливок, 2 желтка, мускатный орех, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Очищенную спаржу отварить в подсоленной воде в течение 20 мин и выложить на сито, чтобы стекла вода.

**Приготовление соуса.** Муку слегка подрумянить на сливочном масле, разбавить горячим бульоном и варить подливку 1—2 мин. На другой сковороде потушить на масле мелко порезанные шампиньоны, заправить сливками, довести до кипения, смешать с подливкой, приготовленной ранее, заправить лимонным соком, мускатным орехом, поперчить, посолить, дать прокипеть в течение 2—3 мин, снять с огня, слегка остудить и заправить желтками. Соус к охлажденной спарже подать отдельно.

## *Спаржа вареная*

Вам потребуются: 500 г спаржи, 1 л воды, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахара, 100 г (30 г для варки + 70 г для заправки) сливочного масла.

*Готовим так.*

Стебли спаржи очистить от жесткой кожицы. Экономия здесь неуместна, иначе можно испортить блюдо. Затем побеги связать в пучки по 8—10 штук.

В кастрюлю влить воду, довести ее до кипения и положить соль, сахар и масло. Затем в воду погрузить пучки спаржи, поставив их в кастрюле наискось так, чтобы нежные верхушки выглядывали из воды. Главное – не переварить спаржу. Если она становится мягкой, то теряется не только форма, но и вкус.

Готовую спаржу выложить на подогретое блюдо и полить растопленным горячим сливочным маслом.

### *Запеченная спаржа*

Вам потребуются: 700 г спаржи, 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, перец, соль.

*Готовим так.*

Очищенную спаржу выложить в миску, полить оливковым маслом и аккуратно перемешать, чтобы оно покрыло побеги со всех сторон. Затем выложить спаржу на противень, посыпать солью и перцем и запекать в духовке в течение 15 мин до мягкости (спаржа должна слегка хрустеть). После этого вынуть ее из духовки, выложить на подогретое блюдо и полить лимонным соком.

### *Спаржа, запеченная с сыром*

Вам потребуются: 600 г спаржи, 150 г сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, панировочные сухари, соль.

*Готовим так.*

Очищенную спаржу варить 15 мин в кипящей воде с добавлением соли и сливочного масла. Затем выложить ее на сито и дать стечь воде. После этого положить спаржу в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке. Спаржу с сыром подать к мясным блюдам.

### *Спаржа, запеченная с яйцом*

Вам потребуются: 1 кг спаржи, 200 мл молока, 3 яйца, 30 г сливочного масла, соль.

*Готовим так.*

Очищенную спаржу отварить в подсоленной воде в течение 15—18 мин, выложить ее на сито и дать стечь воде. После этого положить спаржу в форму, смазанную сливочным маслом, и залить взбитой подсоленной смесью из яиц и молока. Форму поставить в духовку и запечь.

### *Классическая спаржа*

Вам потребуются: 11/2 кг спаржи, 200 г сливочного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Сливочное масло разогреть, налить в соусник и держать горячим.

С побегов спаржи ножом снять кожицу, начиная с середины головок, и обрезать древесные концы. Побеги вымыть и связать нитью в пучки по 6—8 стеблей. Спаржу сложить в большую кастрюлю, залить таким количеством кипящей подсоленной и подслащенной воды, чтобы она полностью закрывала пучки. Варить спаржу под крышкой 15—20 мин. Нужно следить, чтобы она не переварилась. Концы спаржи ни в коем случае не должны ломаться или стать мягкими. Готовую спаржу вынуть из отвара и ненадолго положить в свежую кипящую подсоленную воду. Затем пучки обсушить на полотенце, снять нить, и подать спаржу на подогретой тарелке, полив горячим сливочным маслом.

## *Спаржа в соусе бешамель*

Вам потребуются: 1 200 г спаржи, 500 г соуса бешамель, 2 ст. ложки тертого сыра, зелень укропа, сахар, соль. Для соуса бешамель: 200 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки мясного или куриного бульона, 2 стакана сливок, 2 щепотки мускатного ореха, соль.

*Готовим так.*

Приготовление соуса бешамель. Масло растопить, добавить муку, быстро размешать, немного поджарить до золотистого цвета, постепенно, при постоянном помешивании, влить сначала бульон, затем сливки. Когда соус загустеет, добавить мускатный орех, посолить. Мускатный орех можно заменить майораном, чесноком, душистым перцем, красным или черным молотым перцем, лавровым листом, а сливки – молоком. Обработанную спаржу связать в пучки по 5—7 стеблей, отварить в воде с солью и сахаром, отцедить, развязать нитки, уложить в форму и залить соусом бешамель. Сверху посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку на 10 мин и запечь.

Спаржу подать в этой же посуде, украсив измельченной зеленью укропа.

## *Спаржа, запеченная в соусе*

Вам потребуются: 11/2 кг свежей спаржи, 2 ст. ложки

сливочного масла, 1 луковица, 125 мл горячего мясного бульона, 125 мл горячего молока, 4 ст. ложки сливок, 3 ст. ложки муки, щепотка мускатного ореха, 50 г натертого твердого сыра, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

*Готовим так.*

Побеги спаржи осторожно очистить, стараясь не сломать головку, связать в пучки по 8—10 штук и отварить до полуготовности. Вареную спаржу положить на сито и дать стечь воде. Разогреть сливочное масло и обжарить в нем мелко нарезанные кубики лука до прозрачности, посыпать их мукой и слегка прожарить еще немного при непрерывном помешивании. Затем постепенно влить мясной бульон и дать ему закипеть. После этого добавить горячее молоко, еще раз вскипятить соус, смешать с тертым сыром, посыпать солью, сахаром и мускатным орехом.

Желтки растереть со сливками и смешать с 4 ст. ложками горячего соуса. Посуду с основным соусом снять с огня и вылить в нее смесь желтков со сливками.

Спаржу развязать, выложить в огнеупорную форму, залить соусом, поставить в духовку и запекать при температуре 200– 220 ˚С в течение 10—15 мин.

## *Спаржа под соусом*

Вам потребуются: 1 кг спаржи, 600 г копченой семги, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г жирной сметаны, 1 маринованный огурец, 1 ст. ложка каперсов, тертая цедра и сок 1 лимона, 1/2 чайной ложки сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, 2 ст. ложки готовой горчицы, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зеленого лука, 3 стебля огуречной травы, щавель и зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Побеги спаржи осторожно очистить ножом, начиная с середины головок, снимая кожицу и обрезая древесные концы. Делать это нужно аккуратно, чтобы не сломать головку. Затем очищенные побеги связать нитью в пучки по 6—8 стеблей и отварить спаржу в течение 15 мин в подсоленной воде с добавлением сливочного масла и сахара.

Лук очистить и мелко нашинковать. Маринованный огурец нарезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить. Лимонную цедру и сок смешать со сметаной, горчицей и растертым чесноком, посолить, поперчить, добавить зелень, каперсы, нарезанные лук и огурец. Спаржу вынуть из отвара,

обсушить, полить соусом, посыпать измельченными яйцами и подать с копченой семгой. На гарнир можно подать отварной картофель, политый сливочным маслом.

### *Спаржа с картофелем, ветчиной и соусом*

Вам потребуются: 11/2 кг спаржи, 600 г молодого картофеля, 200 г сырокопченой ветчины, 2 желтка, 4 ст. ложки белого сухого вина, 250 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 веточки петрушки, базилик, соль.

*Готовим так.*

Побеги спаржи осторожно очистить, стараясь не сломать головку, связать в пучки по 8—10 стеблей и отварить в подсоленной и подслащенной воде в течение 15—18 мин. Вареную спаржу положить на сито и дать стечь воде. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. **Приготовление соуса.** Смешать в миске желтки и вино, взбить на горячей водяной бане до образования пены и, помешивая, влить туда растопленное сливочное масло (200 г). Затем добавить лимонный сок, перец, рубленый базилик и соль. Ломтики ветчины выложить на блюдо со спаржей и картофелем, который полить сливочным маслом (50 г) и посыпать измельченной зеленью петрушки. Отдельно подать соус.

### *Спаржа с рыбной икрой*

Вам потребуются: 1 кг спаржи, 200 г овощного бульона, 100 г белого сухого вина, 3 яичных желтка, 125 г лососевой икры, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, щепотка черного молотого перца, соль.

*Готовим так.*

Спаржу очистить и отварить в течение 15 мин, разложить ее на подогретые тарелки, сверху полить приготовленным соусом, а на него положить немного икры.

**Приготовление соуса.** Овощной бульон и вино довести до кипения, уварить жидкость примерно до 200 г и охладить. Яичные желтки слегка взбить, добавить, помешивая, бульон, поставить кастрюлю на средний огонь или на водяную баню и варить до тех пор, пока соус не загустеет. Затем посыпать зеленым луком, посолить, поперчить.

### *Тефтели из спаржи*

Вам потребуются: 1 кг спаржи, 2 л воды, 50 г муки, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 75 г жира, 150 г сметаны, 1 ст. ложка муки, соль.

*Готовим так.*

Тонкую спаржу с зелеными побегами очистить, залить кипящей подсоленной водой и отваривать при слабом огне в течение 30 мин с момента закипания. Затем спаржу вынуть, дать стечь воде и пропустить через мясорубку. В пюре добавить муку, сыр, сливочное масло, яйца и соль, перемешать до однородной густой массы.

Ложкой брать понемногу этой смеси, класть на сковороду с кипящим жиром и обжаривать с обеих сторон. Готовые тефтели уложить в огнеупорную форму, залить сметаной, смешанной с мукой, посыпать сверху сыром и запекать в нагретой духовке 30 мин.

**Узелки на память**

• Первое и главное правило: спаржа должна попадать на стол очень свежей. В случае необходимости охлажденная спаржа может храниться три-четыре дня, но никак не больше.

Спаржа относится к числу немногих блюд, которые не принято есть ножом и вилкой. Ее едят, обмакивая в один из соусов.

К спарже принято подавать молодой отварной картофель, копченую рыбу, тушеное мясо, ветчину или омлет.

# ИЗ АРТИШОКА

## *Салат из артишоков с помидорами*

Вам потребуются: 100 г артишоков, 1 помидор, 1 ст. ложка сметаны (майонеза или растительного масла), зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Срезать стебель артишока у самого основания, удалить сердцевину залить горячей подсоленной водой и отварить, добавив небольшое количество лимонной кислоты для сохранения цвета. Отваренный артишок охладить, нарезать мелкими кусочками, перемешать с нашинкованными помидорами, посыпать измельченной зеленью укропа, посолить и заправить сметаной (майонезом или растительным маслом).

## *Артишоки в яично-масляном соусе*

Вам потребуются: 4 артишока, 2 желтка, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонная кислота, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Обрезать у артишока верхние острые концы чешуи и стебель с частью донца, место среза смочить лимонной кислотой. Ложкой удалить из сердцевины волокна. Соцветия промыть и каждое перевязать ниткой. Опустить артишок в подкисленную лимонной кислотой и подсоленную воду и варить до тех пор, пока донышко не станет мягким. Готовый артишок вынуть шумовкой и дать воде стечь.

**Приготовление соуса.** В небольшую кастрюлю выложить желтки, влить 2 ст. ложки холодной воды, тщательно растереть и на водяной бане нагревать до легкого загустения. Вынуть кастрюлю из водяной бани и добавить в нее небольшими порциями сливочное масло, соль и лимонную кислоту. Перед подачей к столу у артишоков необходимо удалить нитки, уложить артишоки донышком вниз, украсить зеленью петрушки. Соус подать отдельно, чтобы макать в него артишоки.

## *Артишоки в сметане*

Вам потребуются: 8 артишоков, 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, зелень, соль.

*Готовим так.*

Обрезать у артишоков верхние острые концы чешуи и стебель с частью донца, место среза смочить лимонной кислотой. Ложкой удалить из сердцевины волокна. Соцветия промыть и каждое перевязать ниткой. Опустить артишоки в подкисленную лимонной кислотой и подсоленную воду и варить до полуготовности в течение 5—7 мин. Затем вынуть, уложить в другую кастрюлю, полить размешанной с мукой сметаной, посолить и тушить под крышкой до готовности. Артишоки подать вместе с соусом и украсить нашинкованной зеленью укропа.

## *Салат из хрена и яиц со сметаной*

Вам потребуются: 250 г корней хрена, 6 яиц, 1 стакан сметаны, сахар, уксус и соль по вкусу.

*Готовим так.*

Корни хрена очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нашинковать, затем соединить их со сметаной и тертым хреном. Салат заправить по вкусу сахаром, уксусом и солью.

## *Салат из хрена с яйцами и зеленью*

Вам потребуются: 100 г приправы из хрена, 20 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени укропа, 60 г сметаны, 4 яйца, сахар, соль.

*Готовим так.*

Яйца измельчить, перемешать с приправой из хрена, нашинкованными зеленым луком, укропом и петрушкой, по вкусу добавить соль, сахар и заправить сметаной.

## *Салат из трески с хреном*

Вам потребуются: 250 г трески, 100 г картофеля, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки приправы из хрена, майонез, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Рыбу отварить, вынуть кости и нарезать небольшими кусочками. Картофель отварить, очистить, охладить и нарезать

вместе с солеными огурцами ломтиками. Зелень укропа измельчить. Все компоненты смешать, залить майонезом, смешанным с тертым хреном, или приправой из хрена.

### *Салат из грибов с хреном*

Вам потребуются: 50 г сухих грибов, 20 г приправы из хрена, 30 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Грибы замочить на 3—4 ч в холодной воде, а затем отварить в этой же воде до готовности, остудить, мелко нашинковать и посолить. Сметану перемешать с тертым хреном и полить этой смесью грибы.

### *Карась, тушенный в хрене*

Вам потребуются: 750 г рыбы, 25 г сливочного масла, 15 г муки, 200 г сметаны, 10 ст. ложек тертого хрена, сахар, лавровый лист, перец, соль.

*Готовим так.*

Рыбу почистить, вымыть, нарезать кусками, посолить и посыпать черным молотым перцем. Растопить в кастрюле сливочное масло, положить рыбу в один ряд, посыпать ее тертым хреном, влить немного овощного отвара или кипяченой воды и тушить на медленном огне.

Поджарить на масле муку, разбавить небольшим количеством бульона, слегка проварить, добавить сметану, уксус, сахар, лавровый лист, прокипятить. Залить этой смесью рыбу и тушить еще несколько минут. Рыбу подать с гарниром из картофеля или капусты.

### *Соус «Хрен со сметаной»*

Вам потребуются:150 г корней хрена, 350 г сметаны, 8 г сахара, 8 г соли.

*Готовим так.*

Корни хрена очистить и натереть на мелкой терке, смешать их со сметаной, добавить соль и сахар.

### *Соус сметанный с хреном и тертыми яблоками*

Вам потребуются: 100 г корней хрена, 1 яблоко, 1 стакан сметаны, сахар, уксус, соль.

*Готовим так.*

Корни хрена натереть на мелкой терке, добавить к нему натертое очищенное яблоко, заправить сметаной, сахаром, уксусом и солью.

## *Приправа из хрена (1)*

Вам потребуются: 1 кг корней хрена, 80 г сахарного песка, 40 г соли, 40 мл уксусной эссенции, 800 мл воды.

*Готовим так.*

Корни хрена тщательно вымыть, подержать несколько часов в воде, чтобы кожица легче отделялась, и почистить. Затем натереть хрен на терке или пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, уксусную эссенцию, остуженную кипяченую воду. Все хорошо перемешать, расфасовать в подготовленные стеклянные банки и закрыть герметично глубокими полиэтиленовыми крышками. Хранить в прохладном месте в темноте.

## *Приправа из хрена (2)*

Вам потребуются: 1 кг корней хрена, 80 г сахарного песка, 40 г соли, 30 г уксусной эссенции или 30 г лимонной кислоты.

*Готовим так.*

Хрен приготовить по рецепту (1), но без воды.

## *Приправа из хрена (3)*

Вам потребуются: 1 кг корней хрена, 40 г сахарного песка, 20 г соли, 20 г уксусной эссенции или 20 г лимонной кислоты, 1/2 г корицы, 1/2 г гвоздики, 500 мл воды.

*Готовим так.*

**Приготовление маринадной заливки.** В эмалированную посуду налить воду, добавить соль и сахар, на умеренном огне довести до кипения и добавить специи (корицу, гвоздику). Затем посуду снять с огня, охладить до 50 °С, добавить уксусную эссенцию или лимонную кислоту и выдержать в прохладном месте 24 ч. Корни хрена тщательно вымыть, подержать несколько часов в воде, чтобы кожица легче отделялась, и почистить. Затем натереть хрен на терке или пропустить через мясорубку, залить

профильтрованной через два слоя марли маринадной заливкой, хорошо перемешать, расфасовать в подготовленные сухие стеклянные банки, укупорить герметично полиэтиленовыми крышками.

### *Хрен с соком столовой свеклы*

Вам потребуются: 500 г корней хрена, 250 г свекольного сока, 100 г 9%-ного уксуса, 50 г сахара, 1 ст. ложка соли.

*Готовим так.*

Свеклу очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Корни хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, смешать с соком свеклы, заправить уксусом, сахаром и солью. Все тщательно перемешать, разложить в небольшие баночки, закрыть и хранить в прохладном месте.

### *Яблочный хрен*

Вам потребуются: корни хрена, яблоко, специи (количество произвольное).

*Готовим так.*

К натертому хрену добавить соль, уксус, сахар и тертое яблоко.

### *Русский столовый хрен*

Вам потребуются: корни хрена (количество произвольное).

*Готовим так.*

Корни хрена очистить ножом, натереть на мелкой терке, предварительно подготовив плотно закрывающуюся стеклянную баночку с налитой на ее дно холодной кипяченой водой. В эту посуду, по мере натирания, нужно складывать натертый хрен, не давая ему выдыхаться на открытом воздухе. Когда процесс натирания закончится, в готовую массу влить еще немного воды до консистенции густой кашки, затем добавить по вкусу соль и сахар. Такая заготовка хрена должна быть не водянистой, а весьма густой. Перед подачей на стол каждую столовую ложку такой заготовки развести десертной ложкой сметаны.

**Узелки на память**

• В русской кухне хрен готовят всегда непосредственно к столу и стараются не оставлять более чем на 1—2 дня, так как он

быстро теряет свои вкусовые качества.

В приправу из хрена никогда не добавляют уксус.

Для приготовления приправы нужно брать хрен толщиной не менее чем в палец, без повреждений, сочный и крепкий.

Готовя столовый хрен, корень очищают ножом, но не моют. В крайнем случае его быстро ополаскивают под струей проточной холодной воды.

# ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

## *Салат из корней сельдерея в пикантном соусе*

Вам потребуются: 300 г корней сельдерея, 2 чайные ложки готовой горчицы, 130 г майонеза, 3 ст. ложки сливок или сметаны, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея очистить, порезать тонкой соломкой, посолить и заправить смесью сливок (сметаны), горчицы и майонеза. Перед подачей на стол выдержать салат 30 мин в холодильнике.

## *Салат из корней сельдерея с орехами*

Вам потребуются: 2 корня сельдерея, 100 г грецких орехов, 50 г твердого сыра, майонез, уксус, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченные ядра грецких орехов, натертый сыр, посолить, поперчить, заправить по вкусу майонезом и уксусом и перемешать. Сверху украсить салат измельченной зеленью петрушки.

## *Салат из корней сельдерея с яблоками (1)*

Вам потребуются: 100 г корней сельдерея, 100 г яблок, пучок зеленого лука, зелень укропа, сахар, лимонный сок.

*Готовим так.*

Корни сельдерея и яблоки очистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованным зеленым луком и измельченным укропом. Все компоненты перемешать и заправить сиропом из лимонного сока и сахара.

## *Салат из корней сельдерея с яблоками (2)*

Вам потребуются: 200 г корней сельдерея, 1 яблоко, 50 г

майонеза, сахар, уксус, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея отварить, почистить и мелко нарезать, добавить нашинкованные соломкой яблоки, посолить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом и заправить майонезом.

### *Салат из корней сельдерея, моркови и яблок*

Вам потребуются: 200 г корней сельдерея, 1 небольшая морковь, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны, зелень укропа, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея, морковь и яблоки очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной, посолить и перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Сельдерей с яблоками и хреном*

Вам потребуются: 100 г корня сельдерея, 300 г яблок, 100 г тертого хрена, 300 г простокваши, соль.

*Готовим так.*

Яблоки и корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке, положить в простоквашу, посолить и заправить тертым хреном.

### *Салат из сельдерея, яблок и грецких орехов*

Вам потребуются: 2—3 корня сельдерея, 2 яблока, 6—7 толченых грецких орехов, 2—3 чайные ложки сахара, майонез, зелень, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Натереть на крупной терке корни сельдерея и яблоки, добавить толченые грецкие орехи, сахар и соль по вкусу, все смешать и заправить майонезом или натуральным йогуртом. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

### *Салат из сельдерея с луком*

Вам потребуются: 500 г корня сельдерея, 3 луковицы, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложка уксуса, 2—3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Приготовить заправку из воды, уксуса, сахара, перца и соли, смешать с сельдереем. Поставить миску с салатом на 15—20 мин в холодильник, затем добавить растительное масло и мелко нарезанный лук. Готовить за 2 ч до употребления.

## *Салат из корня сельдерея и картофеля*

Вам потребуются: 100 г корней сельдерея, 1 шт. картофеля, 40 г майонеза, зелень укропа, соль, сахар.

*Готовим так.*

Картофель и корни сельдерея отварить по отдельности. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей очистить, нашинковать соломкой, посолить и слегка посыпать сахаром.

Блюдо уложить слоями, каждый слой залить майонезом и посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Салат из картофеля, яблок и корней сельдерея*

Вам потребуются: 100 г корней сельдерея, 1 шт. картофеля, 1 яблоко, зелень укропа, 11/2 ст. ложки сметаны, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Картофель и корни сельдерея отварить по отдельности. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей очистить и нашинковать соломкой. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Салат из корней сельдерея и раков*

Вам потребуются: 200 г корней сельдерея, 150 г мякоти вареных раков, 1 шт. картофеля, 1 огурец, 100 г зеленого консервированного горошка, 60 г майонеза, зелень укропа, сахар, соль.

*Готовим так.*

Картофель и корни сельдерея отварить по отдельности, очистить, остудить и мелко нарезать, добавить измельченный свежий огурец, нашинкованную мякоть вареных раков, зеленый горошек и заправить майонезом, сахаром и солью. Сверху посыпать салат измельченной зеленью укропа.

## *Салат из корней сельдерея и грибов*

Вам потребуются: 300 г корней сельдерея, 4 шт. картофеля, 300 г вареных грибов, 150 г майонеза, 2 яйца, сваренных вкрутую, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Картофель и корни сельдерея отварить по отдельности, очистить, остудить и мелко нарезать, добавить измельченные вареные грибы. Все компоненты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат украсить измельченной зеленью укропа и порубленными яйцами.

## *Салат из сельдерея с зеленым горошком*

Вам потребуются: 400 г корней сельдерея, 250 г консервированного зеленого горошка, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, лимонный сок, сахар, соль.

*Готовим так.*

Сельдерей вымыть, отрезать мелкие корешки, сварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Горошек отцедить, перемешать с сельдереем, добавить соль, сахар, лимонный сок по вкусу и полить маслом. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## *Салат из стеблей сельдерея, яблок, ананасов и орехов*

Вам потребуются: 100 г стеблей сельдерея, 2 яблока, 1 банка ананасов, консервированных кусочками, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, майонез.

*Готовим так.*

Стебли сельдерея мелко нашинковать, добавить натертые на крупной терке яблоки, консервированные ананасы, орехи. Все компоненты перемешать и заправить майонезом.

## *Салат из сельдерея, яблок, помидоров и лука*

Вам потребуются: 150 г корней сельдерея с зеленью, 200 г яблок, 100 г крепких красных помидоров, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль *Готовим так.*

Сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой и пассеровать на растительном масле. Яблоки, лук, помидоры очистить и мелко нарезать.

Для заправки смешать лимонный сок с растительным маслом, сахаром и солью. Выложить все продукты в салатницу, полить заправкой и перемешать. Сверху салат украсить измельченной зеленью сельдерея.

## *Салат из сельдерея и банана*

Вам потребуются: 100 г листового сельдерея, 100 г корня сельдерея, 2 банана (200 г), 100 г листьев зеленого салата, сок 1 лимона, 1 ст. ложка сахарной пудры, соль.

*Готовим так.*

Корень сельдерея очистить и мелко нарезать соломкой, листья – порубить. Банан также мелко нашинковать соломкой и смешать с корнем и листьями сельдерея. Для заправки в растительное масло влить лимонный сок, добавить сахарную пудру и соль. В салатницу положить листья салата, на них выложить сельдерей с бананами и полить заправкой. Салат должен настояться в течение 20 мин.

## *Салат из сельдерея с ореховым соусом*

Вам потребуются: 200 г зелени сельдерея, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 головка чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

*Готовим так.*

Приготовление соуса. Грецкие орехи растолочь с чесноком до получения однородной массы и добавить размоченные и отжатые ломтики белого хлеба, уксус, растительное масло, перец, соль. Порубить зелень сельдерея и заправить соусом.

## *Салат английский*

Вам потребуются: 180 г корней сельдерея, 250 г вареного филе цыпленка, 90 г вареных грибов, 30 г соленых огурцов, 90 г майонеза, 15 г горчицы, соль.

*Готовим так.*

Нарезанные соломкой корни сельдерея, вареное филе цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешать, посолить по вкусу и заправить майонезом и горчицей.

## *Сельдерей с грибами*

Вам потребуются: 4 корня сельдерея, 3 луковицы, 300 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, перец, лавровый лист, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея очистить, каждый разрезать вдоль пополам и каждую половинку ломтиками толщиной 1 см, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Поджарить в масле мелко нарезанный лук, посыпать мукой, развести вином, добавить соль, перец, лавровый лист и тушить 30 мин. Грибы мелко нарезать и тушить в масле до готовности. Сельдерей уложить в неглубокую кастрюлю, добавить грибы и луковый соус, накрыть крышкой и тушить 10 мин.

## *Сельдерей, запеченный под соусом*

Вам потребуются: 400 г корней сельдерея, 100 г молочного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г мясного бульона, 1 ст. ложка с верхом тертого сыра, соль. Для молочного соуса: 1 стакан молока, 1/2 ст. ложки муки, 1/2 ст. ложки маргарина, соль.

*Готовим так.*

Сельдерей очистить, вымыть, нарезать дольками и припустить, добавив масло и бульон. Готовый сельдерей залить густым молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке. При подаче к столу сельдерей сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

**Приготовление молочного соуса.** Муку поджарить на маргарине, помешивая, развести горячим молоком до однородной массы, посолить и варить 10 мин. Затем соус процедить.

## *Сельдерей, тушенный с морковью*

Вам потребуются: 4 корня сельдерея, 4 моркови, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Сельдерей и морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, выложить в кастрюлю, добавить воду, посолить, закрыть крышкой и тушить 8 мин, периодически встряхивая. Готовые сельдерей и морковь выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Сельдерей жареный с сыром*

Вам потребуются: 200 г корней сельдерея, 100 г твердого сыра, 2 ст. ложки растительного масла.

*Готовим так.*

Корень сельдерей вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и жарить на растительном масле до мягкости. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им сельдерей при подаче.

## *Сельдерей, тушенный с овощами*

Вам потребуются: 600 г корней сельдерея, 2 моркови, 2 луковицы, 2 помидора, 200 г мясного бульона, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать кубиками.

Морковь очистить, вымыть и нашинковать соломкой. Лук очистить и измельчить. Морковь и лук спассеровать, не давая им зарумяниться. С помидоров снять кожицу и разрезать их на 4 части. В кастрюлю положить сельдерей, пассерованные лук и морковь, помидоры, поперчить, посолить, залить мясным бульоном и тушить 1 ч.

## *Сельдерей, тушенный с помидорами*

Вам потребуются: 6 корней сельдерея, 4 помидора, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, зелень петрушки и укропа, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея отварить, очистить, нарезать кубиками и обжарить в растительном масле, добавить очищенные и нарезанные дольками помидоры, посыпать мукой, посолить и

тушить до готовности. При подаче на стол блюдо заправить сахаром, сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

### *Сельдерей по-гречески*

Вам потребуются: 4 корня сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 4—6 помидоров, 2 луковицы, сок 1 лимона, 1/2 стакана красного вина, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея очистить, нашинковать соломкой, сбрызнуть соком лимона, положить в небольшую посуду, потушить до полуготовности в масле, посолить. Помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами, добавить их к сельдерею, перемешать и довести до готовности. Овощи можно подавать как в горячем, так и в холодном виде, приправив вином.

### *Сельдерей, тушенный с зеленым горохом*

Вам потребуются: 6 корней сельдерея, 2 луковицы, 1 стакан вареного зеленого гороха, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея очистить, нарезать тонкими кружочками и поджарить их в 4 ст. ложках растительного масла. Лук мелко нашинковать, поджарить на оставшемся растительном масле, всыпать муку, разбавить горячей водой, добавить жареный сельдерей, вареный горох, измельченную зелень укропа и посолить. Тушить смесь при слабом нагреве под закрытой крышкой до готовности. Блюдо подавать в холодном виде, украсив мелко нарезанной зеленью укропа.

### *Сельдерей, запеченный в сметане*

Вам потребуются: 4 корня сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки тертого сыра, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея очистить, нарезать соломкой и отварить в подсоленной воде до готовности, а затем отцедить, выложить в форму, смазанную маслом, полить сметаной, смешанной с пшеничной мукой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

### *Сельдерей, запеченный с сыром и брынзой*

Вам потребуются: 4 корня сельдерея, 1 стакан натертого сыра, 1 стакан натертой брынзы, 2 ст. ложки простокваши (кефира или натурального йогурта), 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Корни сельдерея отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кружочками и уложить в сотейник слоями, пересыпая тертым сыром, посолить, поперчить. Тертую брынзу смешать с простоквашей и растопленным сливочным маслом, залить этой массой сельдерей и запечь в духовке.

ИЗ ПЕТРУШКИ И УКРОПА

### *Салат из корня петрушки и яблок (1)*

Вам потребуются: 100 г корней петрушки, 1 яблоко, 1 ст. ложка сметаны, лимонный сок, сахар, соль.

*Готовим так.*

Корни петрушки очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, перемешать с яблоками, нарезанными тонкой соломкой, заправить сметаной, добавить сахар, соль, лимонный сок по вкусу.

### *Салат из корня петрушки и яблок (2)*

Вам потребуются: 200 г корней петрушки, 200 г яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар.

*Готовим так.*

Корни петрушки и яблоки очистить, из яблок удалить сердцевину. Натереть яблоки и петрушку на мелкой терке, добавить сок лимона и сахар по вкусу. Можно влить 1 ст. ложку холодной кипяченой воды.

### *Салат из корня петрушки с морковью*

Вам потребуются: 100 г корней петрушки, 100 г моркови, 1 ст. ложка сметаны, зелень укропа, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Корни петрушки и морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить сахар, соль, лимонный сок по вкусу и перемешать

со сметаной. Салат посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Салат из зелени петрушки и огурцов*

Вам потребуются: 230 г зелени петрушки, 2 свежих огурца, 3 ст. ложки сметаны, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить, добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, посолить, заправить сметаной, смешанной с лимонным соком и солью.

### *Салат из зелени петрушки и помидоров*

Вам потребуются: 120 г зелени петрушки, 2 помидора, 2 ст. ложки сметаны, душистый молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Зелень петрушки вымыть, обсушить и измельчить, добавить нарезанные кружочками свежие помидоры, посолить, заправить сметаной, смешанной с душистым молотым перцем и солью.

### *Салат из корня петрушки, моркови и зеленого горошка*

Вам потребуются: 100 г корней петрушки, 1 морковь, 30 г зеленого консервированного горошка, 1 ст. ложка майонеза, лимонный сок, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Корни петрушки и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, смешать с зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, смешанным с лимонным соком. Сверху салат посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *Салат из корня петрушки, моркови и орехов*

Вам потребуются: 80 г корней петрушки, 1 небольшая морковь, 1 ст. ложка сметаны, 2 ядра грецкого ореха, лимонный сок, соль.

*Готовим так.*

Корни петрушки и морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить измельченные ядра грецких орехов, посолить и заправить сметаной, смешанной с лимонным соком.

## *Салат из зелени петрушки, зеленого лука и грибов*

Вам потребуются: 100 г зелени петрушки, 100 г зеленого лука, 100 г измельченных жареных грибов, 30 г растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Зелень петрушки и зеленый лук мелко нашинковать, смешать с холодными жареными грибами, посолить, заправить растительным маслом и сбрызнуть лимонным соком.

## *Салат из зелени петрушки и одуванчиков*

Вам потребуются: 50 г зелени петрушки, 50 г листьев одуванчика, 1 ст. ложка сметаны, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Мелко нарезать зелень петрушки и листья одуванчика, посолить, перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

## *Салат из зелени петрушки и укропа*

Вам потребуются: 100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Зелень укропа и петрушки, белок вареного яйца мелко порезать и перемешать. Вареный желток растереть со сметаной, заправить салат и слегка посолить.

## *Салат из зелени укропа и петрушки и корней хрена*

Вам потребуются: 100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 1 ст. ложка тертого хрена, майонез, сметана (растительное масло + уксус), соль.

*Готовим так.*

Зелень петрушки и укропа мелко нарезать, соединить с хреном, посолить, перемешать, заправить майонезом пополам со сметаной или растительным маслом с уксусом.

## *Салат их зелени петрушки, помидоров и лука*

Вам потребуются: 50 г зелени петрушки, 1 помидор, 1/2 луковицы, укроп, соль.

*Готовим так.*

Зелень петрушки и лук мелко нашинковать, смешать с дольками красного помидора, посолить, перемешать, заправить сметаной, украсить измельченной зеленью укропа.

### *Салат из зелени петрушки, листьев цикория и свежих огурцов*

Вам потребуются: 50 г зелени петрушки. 30 г листьев цикория, 50 г свежего огурца, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Мелко нашинковать зелень петрушки и листья цикория, смешать с огурцом, нарезанным соломкой, посолить, заправить растительным маслом.

### *Соус с укропом*

Вам потребуются: 2 пучка укропа, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка уксуса, соль.

*Готовим так.*

Муку поджарить в сливочном масле до золотистого оттенка, добавить нашинкованный укроп и слегка пожарить. Затем развести массу горячей водой, посолить и варить при медленном кипении 10—15 мин, чтобы получился соус умеренной густоты. Посуду снять с огня и заправить сметаной и уксусом. Этот соус подойдет к шницелю, жареным котлетам.

### *Таратор по-болгарски*

Вам потребуются: 15 г зелени укропа, 5 г зеленого лука, 20 г свежего огурца, 300 г кефира, 15 г сметаны, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Зелень укропа мелко нашинковать, смешать с измельченным луком и огурцами, залить холодным кефиром, поперчить, посолить и взбить до вспенивания.

### *Укроп консервированный*

Вам потребуются: 800 г зелени укропа, 40 г соли, 100 мл 9%-ного уксуса, 60 мл воды.

*Готовим так.*

Свежий молодой укроп перебрать, промыть, слегка обсушить, разрезать на кусочки длиной 1 см, добавить соль, горячую кипяченую воду и перемешать. Смесь плотно уложить в подготовленные стеклянные банки, влить уксус и стерилизовать при температуре 100 °С: емкостью 1/2 л – 10 мин, 1 л – 15 мин.

## *Соленый укроп*

Вам потребуются: 1 кг укропа, 200 г соли.

*Готовим так.*

Свежий молодой укроп перебрать, промыть, слегка обсушить, разрезать на кусочки длиной 1 см. На дно подготовленных банок насыпать слой соли и плотно уложить, пересыпая солью, измельченный укроп. Сверху укроп покрыть слоем соли. Наполненные банки закрыть полиэтиленовыми крышками и выдержать при комнатной температуре 2 дня. Хранить соленый укроп в сухом, прохладном и темном месте.

## *Укроп в уксусе*

Вам потребуются: Укроп, уксус (количество произвольное).

*Готовим так.*

Зелень нарезать, уложить в небольшие банки, залить разбавленным уксусом, закрыть полиэтиленовыми крышками, оставить на три недели на солнце, а затем убрать в холодильник. Укроп в уксусе сохраняет свой аромат и может быть использован для приправы к разным блюдам.

## *Соленая смесь пряных овощей*

Вам потребуются: 1 кг пряной зелени (укроп, петрушка, сельдерей), 100 г моркови, 100 г лука, 100 г сладкого перца, 1 стручок острого красного перца, 250 г соли.

*Готовим так.*

Пряную зелень нашинковать кусочками длиной 1 см. Морковь нарезать пластинками, репчатый лук – колечками. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян и нарезать узкими полосками, острый перец очистить от плодоножки и

промыть (не резать). Подготовленные овощи поместить в эмалированную посуду, добавить соль и тщательно перемешать. Смесь плотно уложить в подготовленные банки, закрыть герметично полиэтиленовыми крышками.

Хранить смесь в прохладном и затемненном месте, лучше в холодильнике.

**Узелки на память**

• Петрушка сохранит аромат, если ее вымыть не холодной, а теплой водой.

Если увядшие листья салата подержать 15 мин в теплой воде, они снова станут свежими.

Пожуйте корень петрушки, и изо рта исчезнет чесночный запах.

Петрушка, укроп, мята сохраняются свежими несколько дней даже в самую сильную жару, если их держать в плотно закрытой, совершенно сухой кастрюле.

# ИЗ ПАСТЕРНАКА

### *Салат из пастернака и яблок*

Вам потребуются: 100 г корней пастернака, 100 г яблок, 1 ст. ложка майонеза, зелень укропа, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Корни пастернака и яблоки очистить, натереть на крупной терке, смешать, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, заправить майонезом и украсить измельченной зеленью укропа.

### *Пастернак тушеный*

Вам потребуются: 500 г корней пастернака, 1 луковица, 75 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Корни пастернака очистить, отварить, разрезать на кружочки, слегка обжарить на масле, положить в сотейник, влить сметану, поперчить, посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки, нашинкованным луком, все перемешать и тушить под крышкой на слабом огне 10—15 мин. Подать к мясу.

### *Пастернак с зеленым луком*

Вам потребуются: 500 г корней пастернака, 300 г зеленого лука, 100 г шпика или жареной ветчины, 1 ст. ложка сметаны, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Корни пастернака отварить, очистить и натереть на крупной терке. Шпик или ветчину нарезать кубиками и поджарить вместе с нарубленным зеленым луком. Все соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной и, помешивая, поджарить.

### *Пастернак с маслом и сухарями*

Вам потребуются: 200 г корней пастернака, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль.

*Готовим так.*

Корни пастернака очистить, нарезать кубиками, залить мясным бульоном или водой, посолить, варить до мягкости и выложить на блюдо. Сухари слегка подрумянить на сливочном масле и выложить эту смесь на пастернак.

## *Икра из овощных кореньев*

Вам потребуются: 250 г корней пастернака, 250 г моркови, 200 г корней сельдерея, 200 г стеблей лука-порея, 100 г корней петрушки, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 20 г соли.

*Готовим так.*

Корни овощей залить кипятком (вода должна только покрывать их), дать вскипеть и варить на небольшом огне до мягкости, а затем пропустить через мясорубку. Луковицы очистить, мелко нашинковать и спассеровать на масле в течение 10 мин, постепенно подливая 200 мл воды, после чего в эту же кастрюлю положить массу из кореньев и потушить в течение 20 мин.

## *Заготовка для соуса из пастернака*

Вам потребуются: 1 кг корней пастернака, 40 г томатного пюре, 100 г растительного масла, 200 мл уксуса, 30 г соли, 1 лавровый лист, 1 бутончик гвоздики.

*Готовим так.*

Корни пастернака отварить до мягкости, пропустить через мясорубку, протереть сквозь частое сито, положить в кастрюлю, влить уксус, томатное пюре, положить толченый лавровый лист, гвоздику, растительное масло и варить 30 мин, а затем разлить в бутылки и укупорить.

Чтобы приготовить соус, нужно отлить из бутылки 100 г массы, добавить 200 г масла, развести все это 700 мл бульона, добавить 100 г сметаны, дать вскипеть – и соус готов.

# ИЗ МАНГОЛЬДА

## *Салат из мангольда с растительным маслом*

Вам потребуются: 300 г листьев с черешками мангольда, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Мангольд отделить от черешков и нашинковать тонкой соломкой, посолить, слегка помять и поставить в холодильник на 15—20 мин. Черешки мелко порубить, проварить 3 мин, вынуть и остудить. Смешать листья с отваренными черешками, посолить и полить смесью растительного масла и отвара.

## *Салат из мангольда с редисом и луком*

Вам потребуются: 300 г листьев с черешками мангольда, 8 шт. редиса, 1 ст. ложка нашинкованного зеленого лука, растительное масло, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Мангольд вымыть, срезать твердые прожилки со стебля и отдельно нашинковать листья и стебли. Черешки потушить в небольшом количестве воды, а затем добавить листья и еще слегка потушить (листья не должны быть слишком мягкими). Затем литья и черешки вынуть из отвара, остудить и выложить в салатницу, добавить тонко нарезанный редис и нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом, лимонным соком, посолить и поперчить.

## *Салат из черешков мангольда с овощами*

Вам потребуются: 200 г черешков мангольда, 1 помидор, 1 огурец, 1 сладкий перец, зелень укропа и петрушки, майонез, соль.

*Готовим так.*

Очищенные от листьев черешки мангольда мелко нарезать и слегка потушить в небольшом количестве воды. Затем их вынуть, охладить, положить в салатницу, добавить дольки помидоров и сладкого перца, кружочки огурцов, посолить, заправить майонезом и перемешать. Сверху салат украсить измельченной

зеленью укропа и петрушки.

### *Суп из черешков мангольда*

Вам потребуются: 200 г черешков мангольда, 200 г картофеля, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонной цедры, 1 ст. ложка зеленого лука, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до полуготовности, затем добавить нарезанные черешки мангольда и еще немного проварить. Муку поджарить на растительном масле до светло-коричневого цвета и развести ее бульоном. Приготовленную заправку влить в кастрюлю с овощами, довести до кипения, посыпать зеленым луком, лимонной цедрой, измельченной зеленью петрушки и посолить.

### *Мангольд с яйцами*

Вам потребуются: 100 г листьев мангольда, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 большой зубчик чеснока, соль.

*Готовим так.*

Листья мангольда отварить, мелко нашинковать, выложить на сковороду с разогретым маслом, слегка обжарить, залить взбитыми с солью яйцами и жарить до готовности. Сверху блюдо посыпать измельченным чесноком.

### *Мангольд тушеный*

Вам потребуются: 500 г листьев с черешками мангольда, 1 ст. ложка толченых сухарей, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Мангольд вымыть, срезать твердые прожилки со стебля и отдельно нашинковать листья и стебли. Черешки потушить до полуготовности в растительном масле, добавить нарезанные листья и еще слегка потушить. Затем посыпать мангольд толчеными сухарями, посолить и еще немного потушить.

### *Мангольд по-итальянски*

Вам потребуются: 200 г мангольда, 1 стручок сладкого красного перца (паприка), 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 крупный помидор, 3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Мангольд вымыть, срезать твердые прожилки со стебля и отдельно нашинковать листья и стебли. Помидоры окунуть на несколько секунд в горячую воду, снять кожицу и порезать дольками. Луковицу очистить, мелко нашинковать и слегка обжарить на оливковом масле, добавить зеленый лук, измельченный чеснок, нашинкованный сладкий перец и стебли мангольда, обжарить, влить немного воды и проварить под крышкой 5 мин, затем добавить листья мангольда, слегка посолить и проварить еще 5 мин под крышкой. После этого положить нарезанные помидоры и потушить еще 5 мин. Затем снять крышку, посыпать измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить, заправить сметаной, перемешать и подать к столу.

## *Лазанья из мангольда*

Вам потребуются: Для теста: 250 г муки, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 450 г мангольда, 1 луковица, 170 г сладкого зеленого перца (паприка), 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 500 г помидоров, 200 г творога, 2—3 зубчика чеснока, 125 г сметаны, 80 г твердого сыра, 1 чайная ложка тмина, соль.

*Готовим так.*

Из муки, яиц, растительного масла и соли приготовить мягкое и эластичное тесто, накрыть его теплой кастрюлей и оставить на некоторое время.

Мангольд промыть, срезать твердые прожилки со стебля и отдельно нашинковать листья и стебли.

На сковороде в смеси сливочного и оливкового масла обжарить измельченный репчатый лук, добавить нашинкованный сладкий перец и нарезанные стебли мангольда, прикрыть крышкой, потушить 5 мин, добавить листья мангольда и потушить еще 5 мин, положить очищенные и нарезанные мелкими дольками помидоры и потушить 3 мин. После этого добавить рассыпчатый творог, измельченный чеснок, нашинкованную зелень петрушки, сметану и натертый твердый

сыр. Все тщательно перемешать, посолить и снять овощи с огня. Прямоугольную форму смазать оливковым или подсолнечным маслом, выложить по форме дна 1/2 часть теста, а поверх него 1/2 часть приготовленных овощей, затем прикрыть еще одним слоем теста и уложить оставшиеся овощи. Сверху выложить последний кусок теста, посыпать его измельченным сыром, посолить, поперчить, смазать сметаной, еще раз посыпать сыром и тмином. Заполненную форму поставить в духовку и выпекать в течение 35 мин при температуре 200 ˚С.

# ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

## *Салат зеленый*

Вам потребуются: 500 г зеленого салата, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 1/2 чайной ложки сухой горчицы, перец, соль.

*Готовим так.*

Приготовление соуса. Сухую горчицу растереть в небольшом количестве растительного масла, смешать с остальным маслом, тщательно растирая, добавить уксус, посолить и перемешать. Листья салата нарезать тонкой соломкой, залить приготовленным соусом и аккуратно перемешать.

## *Салат зеленый с майонезом*

Вам потребуются: 2 больших пучка салата, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа или зеленого лука, сахар, соль.

*Готовим так.*

Зеленый салат вымыть под проточной водой, обсушить и порезать. Очищенный чеснок растереть с солью, перемешать с горчицей и майонезом, заправить по вкусу солью и сахаром. Подготовленным соусом полить выложенный в салатницу салат и густо посыпать измельченной зеленью.

## *Зеленый салат с зеленым луком и майонезом*

Вам потребуются: 300 г зеленого салата, 100 г зеленого лука, 120 г майонеза, соль.

*Готовим так.*

Салат нашинковать полосками, смешать с измельченным зеленым луком, заправить майонезом и посолить. Готовить перед подачей к столу.

## *Зеленый салат со сметаной и яйцом*

Вам потребуются: 300 г зеленого салата, 1 огурец, 2 яйца, 100 г сметаны, 1/2 чайной ложки 9%-ного уксуса, соль, зелень.

*Готовим так.*

Зеленый салат нашинковать соломкой, добавить к нему очищенный и мелко нарезанный зеленый огурец. Яйца сварить вкрутую, очистить, измельчить, смешать с салатом и огурцами и заправить сметаной, смешанной с уксусом. При подаче на стол блюдо посыпать мелко нашинкованной зеленью укропа или петрушки.

## *Пикантный салат из кочанного салата и маслин*

Вам потребуются: 1 кочан крупнолистового салата, 1/2 пучка укропа, 10—15 маслин, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки простокваши, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Зеленый салат нашинковать соломкой, сбрызнуть его подсоленной водой и уложить в салатницу. Сверху посыпать мелко измельченной зеленью укропа. Оливковое масло смешать с простоквашей и толчеными орехами и заправить этой смесью салат. Сверху блюдо украсить маслинами без косточек.

## *Салат зеленый с маслом и уксусом*

Вам потребуются: 300 г зеленого салата, 1 свежий огурец, корки 2 ломтиков белого хлеба, 1 чайная ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень укропа, 2 зубчика чеснока, соль.

*Готовим так.*

Зеленый салат нашинковать соломкой и добавить к нему нарезанные кружочками огурцы. Чеснок очистить, растереть с солью и натереть этой смесью корочки хлеба, которые затем порезать на кубики. Смешать зеленый салат, огурцы, кубики хлеба, заправить соусом из растительного масла и уксуса, посолить, перемешать и посыпать измельченной зеленью укропа.

## *Салат зеленый с огурцами и помидорами*

Вам потребуются: 200 г зеленого салата, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 2 помидора, 3 ст. ложки растительного масла,

зеленый лук, зелень петрушки и укропа, уксус, сахар, соль.

*Готовим так.*

Зеленый салат нашинковать соломкой, добавить нарезанные кубиками овощи, заправить растительным маслом, уксусом, солью и сахаром. Салат посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа и украсить листьями салата.

# ИЗ ЩАВЕЛЯ

## *Салат из щавеля и картофеля*

Вам потребуются: 200 г щавеля, 100 г шпината, 200 г отварного картофеля, 1/2 стакана сметаны, зеленый лук, укроп, соль, сахар, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Картофель нарезать кубиками. Щавель, шпинат, зеленый лук и укроп мелко нарубить и вместе с солью и сахаром добавить к сметане. Приготовленным соусом залить картофель и перемешать. Украсить салат зеленым луком и петрушкой.

## *Салат из стеблей щавеля и молодой крапивы*

Вам потребуются: 500 г стеблей щавеля, 500 г молодой крапивы, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 головки чеснока, лимонная кислота, соль, сахар.

*Готовим так.*

Стебли щавеля залить подсоленным кипятком и отварить до мягкости. Крапиву залить крутым кипятком, довести до кипения, откинуть на дуршлаг, остудить, перемешать с отваренными и охлажденными стеблями щавеля и залить соусом. **Приготовление соуса.** Орехи и чеснок истолочь в однородную маслянистую массу, добавить немного кипятка, чтобы получилась кашицеобразная масса. Затем втереть, постепенно вливая, масло, посолить, добавить по вкусу разведенную лимонную кислоту и сахар.

## *Зеленый суп*

Вам потребуются: 3 л воды, 300—400 г щавеля, 1 морковь, 4—5 шт. картофеля, 1 плавленый сырок, соль, растительное масло.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю с кипящей водой. Морковь натереть на крупной терке и спассеровать в течение 2—3 мин, добавить измельченный щавель. Смесь опустить в кастрюлю. В отдельной

посуде развести кипятком натертый на крупной терке плавленый сырок и аккуратно ввести в суп. Варить до готовности, посолив по вкусу.

### *Борщ зеленый*

Вам потребуются: 100 г щавеля, 100—150 г свеклы, 200 г картофеля, 40 г моркови, 10 г петрушки, 20 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 20 г маргарина или масла, сметана, 1 яйцо, сахар, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

*Готовим так.*

Морковь, лук и корень петрушки очистить, нарезать ломтиками и спассеровать. В конце пассерования добавить нашинкованный зеленый лук и пассеровать еще 2—3 мин. Свеклу нарезать кубиками, залить водой, добавить уксус и варить до готовности. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, через 10—15 мин – нарезанный щавель, пассерованные овощи, сваренную свеклу, лавровый лист, черный перец горошком, сахар, соль, и довести суп до готовности. При подаче на стол в тарелку положить половинку сваренного вкрутую яйца и заправить суп сметаной.

### *Суп из щавеля с копчеными ребрышками*

Вам потребуются: 400 г копченых ребрышек, 300 г щавеля, 4 шт. картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 яйца, 1 луковица, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки сметаны, соль, перец, зелень.

*Готовим так.*

Ребрышки порубить, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить на слабом огне около 1 ч. Затем добавить нарезанные кубиками картофель и морковь. Варить еще 15—20 мин.

Щавель перебрать, промыть, порезать, опустить в бульон вместе с нашинкованным луком. Заправить суп мукой, поджаренной на масле и разведенной бульоном, добавить соль, перец, варить 5—6 мин. В каждую тарелку положить ломтики вареного яйца, посыпать мелко нашинкованной зеленью укропа или петрушки, заправить сметаной.

### *Щавель с яйцами*

Вам потребуются: 3 стакана нарезанного щавеля, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 луковицы, зелень петрушки и укропа, 2 яйца, соль.

*Готовим так.*

Щавель отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. На сковороде распустить сливочное масло или маргарин, потушить нашинкованный лук до мягкости, добавить щавель, рубленую зелень, соль, перемешать, еще потушить, затем залить взбитыми яйцами и подержать на огне до готовности яиц.

## *Запеканка из щавеля*

Вам потребуются: 11/2 кг щавеля, 3 ст. ложки тертого сыра, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка пшеничной муки, 6 ломтиков белого хлеба, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка толченых сухарей, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Щавель перебрать, промыть и отварить. Слить воду, щавель пропустить через мясорубку. Добавить поджаренный лук, муку, 1 стакан отвара щавеля, молока или мясного бульона. Поставить на плиту и, непрерывно помешивая, довести смесь до готовности. В полученное пюре добавить тертый сыр и сливочное масло. На дно формы для запекания уложить ломтики обжаренного хлеба, сверху щавель, посыпать сухарями, смешанными с сыром, поставить в духовку, чтобы щавель не кипел, а только подрумянился. На стол подать в форме.

## *Пирог со щавелем*

Вам потребуются: Для теста: 1/2 пачки маргарина, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 стакан кефира, 2 стакана муки, соль и сода на кончике ножа. Для начинки: 1 пучок щавеля, 1/2 стакана сахара.

*Готовим так.*

**Приготовление теста.** Яйца растереть с сахаром, добавить кефир и разогретый маргарин. Перемешать, добавить соль, соду и муку, еще раз вымешать. Тесто должно быть жидким. **Приготовление начинки.** Щавель мелко нарезать, добавить сахар и перетереть.

В форму влить половину теста, на него положить начинку и закрыть второй половиной теста. Выпекать в духовке 15—20 мин. Подать с молоком.

### *Кисель из щавеля*

Вам потребуются: 800 г щавеля, 2 л воды, 1/2 стакана сахара, 50 г картофельного крахмала.

*Готовим так.*

Щавель тщательно вымыть, измельчить и потушить в небольшом количестве воды, затем протереть сквозь сито, добавить остальную воду, сахар и варить 3 мин. После этого добавить крахмал, разведенный холодной водой, и снова довести до кипения.

### *Щавель натуральный*

Вам потребуются: 3 кг щавеля, 1 л воды.

*Готовим так.*

Щавель тщательно вымыть, опустить в отмеренное количество воды, варить в течение 5 мин и вместе с жидкостью сразу же переложить в горячие стерилизованные банки, после чего накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 60 мин, 1 л – 70 мин.

### *Пюре из щавеля (1)*

Вам потребуются: щавель (количество произвольное).

*Готовим так.*

Щавель промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку, смешать с солью по вкусу, плотно уложить в подготовленные стеклянные банки емкостью 1/2 л, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 30 мин, а затем укупорить.

### *Пюре из щавеля (2)*

Вам потребуются: щавель (количество произвольное).

*Готовим так.*

Щавель тщательно промыть, опустить на 5 мин в кипящую воду и сразу же протереть сквозь сито. Образовавшееся пюре выложить в эмалированную посуду, довести до кипения при постоянном помешивании и выложить в горячие стерилизованные банки. После этого банки накрыть прокипяченными

металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде: емкостью 1/2 л – 70 мин, 1 л – 80 мин, а затем укупорить.

## *Соление щавеля в бочке*

Вам потребуются: на ведро щавеля – 1 стакан соли.

*Готовим так.*

Щавель тщательно промыть, сложить в бочку, пересыпая солью. Наполненную емкость накрыть деревянным кружком и сверху придавить грузом. Когда щавель осядет и кружок несколько опустится, в бочку загрузить новую порцию свежих листьев. Хранить такой продукт нужно в погребе. Перед употреблением соленый щавель вымыть и порубить. Из него получаются вкусные щи, окрошки, супы.

# ИЗ ШПИНАТА

## *Салат из шпината и щавеля*

Вам потребуются: 150 г шпината, 150 г щавеля, 1/2 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль.

*Готовим так.*

Листья шпината и щавеля отварить в подсоленной воде, отжать и залить соусом.

**Приготовление соуса.** Орехи, чеснок, зелень и лук растереть до однородной массы, развести горячей водой до консистенции густой сметаны, добавить соль, уксус, растительное масло.

## *Салат из шпината, лука и редиса*

Вам потребуются: 200 г шпината, 1/2 луковицы, 8—10 шт. редиса, 1 чайная ложка меда, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный или другой кислый сок по вкусу, 8—10 маслин, 2 ст. ложки дробленых грецких орехов, соль.

*Готовим так.*

Овощи нашинковать и смешать. Заправить смесью растительного масла, лимонного сока, соли и меда. Салат украсить маслинами и редисом, нарезанным кружками, посыпать толчеными орехами.

## *Салат из шпината, моркови и редьки*

Вам потребуются: 150 г шпината, 2 моркови, 1 редька, 1 чайная ложка меда, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный или другой кислый сок по вкусу, 8—10 маслин, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, соль.

*Готовим так.*

Очистить морковь и редьку, натереть по отдельности на мелкой терке и смешать с нашинкованным шпинатом. Заправить смесью растительного масла, лимонного сока, соли и меда, сверху посыпать орехами.

### *Салат из стеблей шпината и щавеля*

Вам потребуются: 300 г стеблей шпината и щавеля, соль.

Для соуса: 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки, уксус, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Стебли шпината и щавеля нарезать кусочками, отварить в соленой воде до мягкости, отжать и выложить в салатницу. **Приготовление соуса.** Орехи, чеснок, лук, зелень укропа и петрушки потолочь в ступке до получения однородной массы, развести горячей водой до консистенции густой сметаны, добавить по вкусу уксус, растительное масло, соль. Этим соусом полить салат.

### *Суп из шпината с яйцами*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 2 зубчика чеснока, 4 яйца, 200 г ветчины, 40 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Шпинат вымыть, перебрать, нашинковать, выложить в кастрюлю с растопленным маслом и тушить. Затем добавить измельченный чеснок, перец, соль и все залить 1 л кипятка и варить в течение 20 мин на сильном огне. Подавая на стол, добавить в каждую тарелку ветчину и дольки вареного яйца. К супу подать подсушенные тосты, натертые чесноком.

### *Пюре из шпината*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 1 стакан молока, 1 ст. ложка манной крупы, 50 г сливочного масла, сахар, соль.

*Готовим так.*

Шпинат промыть, нарезать, залить небольшим количеством горячей подсоленной воды и потушить. Молоко вскипятить, всыпать манную крупу, посолить, добавить немного сахара, положить масло, шпинат и, помешивая, слегка подогреть. Подать с яичницей.

### *Шпинат с яйцами*

Вам потребуются: 500 г шпината, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки молока, 100 г сливочного масла, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Шпинат промыть, нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Сок отжать. В шпинат вбить яйца, посыпать измельченной зеленью укропа, добавить муку и молоко. Все перемешать и выложить на сковороду с разогретым маслом, закрыть крышкой и поставить в духовку на 10—15 мин.

## *Шпинат, запеченный с яйцами*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан молока, 4 яйца, красный молотый перец, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Шпинат и зелень петрушки мелко нашинковать, положить в кастрюлю и припустить с маслом, перцем и солью до полного выпаривания жидкости. Затем в массу влить молоко и варить еще 5—6 мин. Сваренный шпинат положить в форму для запекания, смазанную маслом, и залить взбитыми с солью яйцами. Форму поставить в духовку и запечь. Готовую запеканку сбрызнуть разогретым маслом и слегка посыпать красным молотым перцем.

## *Котлеты из шпината*

Вам потребуются: 250 г шпината, 2 шт. картофеля, 20 г панировочных сухарей, 1/2 луковицы, 15 г зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль.

*Готовим так.*

Шпинат крупно нарезать и припустить в течение 8—10 мин в небольшом количестве воды, затем отжать, соединить с натертым на мелкой терке сырым картофелем, добавить панировочные сухари, яйцо, нашинкованный репчатый лук и зелень петрушки. Массу тщательно перемешать, сформовать из нее котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить. К котлетам можно подать овощной салат или простоквашу.

## *Котлеты из шпината и картофеля*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 3 шт. картофеля, 2 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, 50 г творога, жир для жаренья, соль.

*Готовим так.*

Шпинат промыть, нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Сок отжать. Затем в шпинат добавить натертый на мелкой терке сырой картофель, яйца, манную крупу, растертый творог, соль и все тщательно перемешать. Ложкой выложить котлеты на сковороду с разогретым жиром и обжарить с обеих сторон. Подать к столу со сметаной.

### *Запеканка из шпината*

Вам потребуются: 500 г шпината, 2—3 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 100 г лапши, 1 ст. ложка масла, сок 1 лимона.

*Готовим так.*

Шпинат отварить, отжать, пропустить через мясорубку, добавить лимонный сок, вбить яйца, всыпать сахар и сильно выбить. Отдельно сварить лапшу, откинуть на дуршлаг, смешать со шпинатом, добавить масло, разровнять и запечь в духовке. На стол запеканку подать со сметаной.

### *Шпинат с гренками*

Вам потребуются: 1 кг шпината.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 11/2 стакана молока, соль.

Для гренок: 300 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, сахар, масло.

*Готовим так.*

**Приготовление соуса.** Муку поджарить на масле и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус проварить 10 мин при непрерывном помешивании и посолить по вкусу.

Шпинат промыть и сварить в небольшом количестве воды на сильном огне под крышкой, а затем протереть его, залить соусом, посыпать солью, сахаром, перемешать и хорошо прогреть. Белый хлеб нарезать небольшими кусочками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

### *Суфле из шпината*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 100 г сливочного масла, 1 ст.

ложка муки, 100 г сметаны, 50 г тертого сыра, 3 яйца, соль.

*Готовим так.*

Шпинат тщательно промыть, отварить до готовности и мелко изрубить. В неглубокой огнеупорной посуде растопить 50 г масла, всыпать муку и слегка поджарить, затем положить шпинат и подержать несколько минут на огне, вливая постепенно сметану и непрерывно помешивая. Посуду оставить на краю плиты, шпинат смешать с тертым сыром и посолить. Когда масса остынет, вбить яичные желтки, а затем взбитые в пену белки. Форму для запекания густо смазать маслом, выложить в нее шпинатную массу, сбрызнуть сверху топленым маслом и посыпать тертым сыром. После этого поставить суфле для запекания в духовку на 45—50 мин и подать к столу в этой же форме.

## *Шпинат консервированный*

Вам потребуются: Шпинат – для консервирования пригодны молодые свежие мясистые черешки и листья темно-зеленого цвета, собранные до образования цветочных стеблей (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 20 г соли.

*Готовим так.*

Шпинат тщательно промыть, замочить на 30 мин в холодной воде, нарезать на кусочки, уложить в банки емкостью 1/2 л, залить прокипяченным рассолом, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 30 мин и немедленно укупорить. При употреблении в пищу шпинат вынуть из рассола, полить уксусом, посыпать измельченным чесноком и зеленью укропа. Подать к столу как холодную закуску.

## *Шпинат, тушенный с луком*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 200 г растительного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Для консервирования пригодны молодые свежие мясистые черешки и листья темно-зеленого цвета, собранные до образования цветочных стеблей.

*Готовим так.*

Шпинат тщательно промыть, замочить на 30 мин в холодной воде, нарезать на кусочки и бланшировать в кипящей воде 3—5 мин. Затем вынуть их шумовкой и охладить в тазу с холодной водой. После этого переложить их в дуршлаг и отжать руками от воды. Положить шпинат в глубокую сковороду с крышкой, залить

маслом и потушить в закрытой посуде в течение 20—25 мин. За 1—2 мин до окончания тушения добавить мелко нашинкованный пассерованный лук и соль. Шпинат горячим уложить в банки емкостью 1/2 л, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 35 мин, а затем немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до полного охлаждения.

В дальнейшем можно использовать эту закуску как в холодном, так и в горячем виде.

**Узелки на память**

• Шпинат и щавель нельзя тушить месте, так как они приобретают некрасивый цвет и грубый вкус.

Чтобы сохранить изумрудно-зеленый цвет блюд из шпината надо варить шпинат 7—10 мин в открытой посуде в большом количестве подсоленной кипящей воды (3—4 л на 1 кг шпината).

# ИЗ ДИКОРАСТУЩИХ

### *Салат из крапивы с яйцом*

Вам потребуются: 100 г крапивы, 1/2 яйца, майонез, соль.

*Готовим так.*

Промытые листья крапивы положить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, мелко нарезать. Добавить мелко рубленое вареное яйцо, заправить майонезом, посолить.

### *Салат из крапивы с хреном*

Вам потребуются: 4 ст. ложки пропущенной через мясорубку крапивы, 1/2 стакана оливкового масла, 4 чайные ложки тертого хрена, 1 стакан томатного сока, соль.

*Готовим так.*

Листья крапивы обдать кипятком, пропустить через мясорубку, добавить тертый хрен, томатный сок, соль. Все тщательно перемешивать, постепенно добавляя масло.

### *Салат из крапивы с грецкими орехами*

Вам потребуются: 50 г толченых ядер грецких орехов, 200 г крапивы, 1 чайная ложка уксуса, 20 г зелени петрушки, 30 г зеленого лука, соль.

*Готовим так.*

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, нашинковать и положить в салатницу. Толченые орехи развести *1/2* стакана отвара крапивы, добавить уксус, соль, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и зеленым луком.

### *Салат из крапивы с редисом и яйцом*

Вам потребуются: 150 г крапивы, 200 г зеленого салата, 200 г зеленого лука, 200 г редиса, 2 яйца, 150 г сметаны, лимонный

сок, сахар, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Молодые листья крапивы тщательно промыть, обварить подсоленным кипятком, отжать и мелко порубить. Зеленый салат нарезать крупной лапшой. Нашинковать лук, мелко нарезать редис, смешать с крапивой, зеленым салатом и все слегка перетереть руками с солью и сахаром. Затем сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной и сверху посыпать нарезанными яйцами и зеленью.

### *Весенний салат*

Вам потребуются: Листья крапивы, щавель, зелень петрушки, укропа, зеленый лук, чеснок (количество произвольное).

*Готовим так.*

В салат идут только молодые листья всех перечисленных культур.

Листья крапивы, щавеля, петрушки, укропа, зеленый лук, зубчик чеснока (или его зеленое перо) нарезать, посолить, хорошо перемешать и заправить подсолнечным маслом.

### *Творог с крапивой и подорожником*

Вам потребуются: 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложка измельченной крапивы, 3 измельченных листа подорожника, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки молока, соль.

*Готовим так.*

Измельченную зелень смешать с растертым с солью чесноком, творогом и молоком и тщательно перемешать.

### *Суп из молодой крапивы с квасом*

Вам потребуются: 3 л кваса, 1 кг крапивы, 400 г свежих огурцов, 1 луковица, 50 г редиса, 10 г зелени укропа, 4 яйца, 100 г сметаны.

*Готовим так.*

Листья крапивы залить 1 л кипящей воды, отварить до готовности в течение 15 мин, откинуть на сито и протереть. Огурцы, зеленый лук и укроп нарезать, перемешать с крапивным пюре, залить хлебным квасом, добавить натертый редис, посолить и охладить. При подаче суп заправить сметаной и нарезанными

крутыми яйцами.

### *Суп из крапивы по-деревенски*

Вам потребуются: 200 г листьев крапивы, 400 г готового мясного бульона, 1 яйцо, 150 г картофеля, 15 г репчатого лука, 10 г масла, 15 г муки, перец, соль.

*Готовим так.*

Крапиву тщательно промыть, нарезать в виде лапши и перемешать с сырым яйцом. В кипящий мясной бульон положить нарезанный кубиками картофель, пассерованный лук, а по готовности картофеля – крапиву. Муку спассеровать на масле, разбавить небольшим количеством горячего бульона и заправить ею суп.

### *Щи весенние из крапивы*

Вам потребуются: 350 г крапивы, 100 г щавеля, 10 г моркови, 10 г петрушки, 40 г репчатого лука, 30 г зеленого лука, 10 г муки, 20 г маргарина, 30 г сметаны, 10 г зелени, 1 яйцо, лавровый лист, перец, соль.

*Готовим так.*

Молодую крапиву промыть, отварить в течение 3—4 мин, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с маргарином 10—15 мин. Морковь и лук тонко нашинковать и спассеровать на маргарине. Затем в кипящую воду или бульон положить крапиву, пассерованные овощи, зеленый лук и варить 20—25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить нарезанный щавель, соль, лавровый лист, перец. В тарелки положить ломтики вареного яйца, залить щами, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Щи из крапивы (молдавские)*

Вам потребуются: 300 г листьев крапивы, 200 г щавеля, 500 г мяса, 300 г картофеля, 2 луковицы, 100 г сметаны, 3—5 горошин черного перца, зелень укропа, соль.

*Готовим так.*

Мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев и сварить до готовности. Молодые листья крапивы промыть, ошпарить, мелко нашинковать и опустить в

бульон. Когда бульон вновь закипит, положить в него картофель, нарезанный соломкой, слегка обжаренный лук, а еще через 5—7 мин положить крупно нарезанный щавель и варить до готовности. Подавая на стол, заправить щи сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

### *Щи из крапивы с картофелем*

Вам потребуются: 250 г молодой крапивы, 120 г щавеля, 250 г картофеля, 10 г моркови, 80 г репчатого лука, 20 г масла, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль.

*Готовим так.*

Крапиву положить в кипящую воду и варить 3—4 мин с момента закипания. Затем откинуть ее на сито, мелко порубить и тушить с жиром в течение 10 мин. Морковь и лук измельчить и обжарить.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный кубиками, дать закипеть, положить крапиву, морковь, лук и варить до готовности. За 5—10 мин до конца варки добавить нарезанный щавель.

Перед подачей на стол в тарелку со щами положить дольку вареного яйца и сметану.

### *Щи из крапивы с перловой крупой*

Вам потребуются: 1 л мясного бульона, 200 г крапивы, 20 г перловой крупы, 30 г моркови, 20 г петрушки, 30 г лука, 30 г томатной пасты, 150 г картофеля, 20 г маргарина, 1 яйцо, 20 г жира, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

*Готовим так.*

Листья крапивы залить кипятком на 2—3 мин, затем сполоснуть холодной водой, откинуть на дуршлаг, выложить на сковороду с жиром и припустить под крышкой до готовности. Готовую крапиву протереть через дуршлаг. Морковь, репчатый лук, корень петрушки мелко нарезать и пассеровать с томатной пастой. В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный ломтиками, отдельно сваренную до полуготовности перловую крупу и варить 5—10 мин. Затем добавить пассерованные коренья, крапиву, лавровый лист, перец, соль и довести до кипения. Суп подать со сметаной и половинкой яйца, сваренного вкрутую.

### *Суп из крапивы*

Вам потребуются: 300 г молодой крапивы, 1 луковица, 1 морковь, 4 вареных яйца, 80 г сливочного масла, 2—3 шт. картофеля, 4 стакана воды, соль, сметана, зелень.

*Готовим так.*

Морковь и лук мелко нашинковать, положить в кастрюлю, посолить, добавить воду и сливочное масло. Тушить под крышкой на слабом огне, пока не выпарится вода.

Отдельно отварить крапиву, протереть, вместе с отваром влить в кастрюлю с овощами, добавить воду, довести до кипения и положить нарезанный картофель. Варить до готовности. Подать со сметаной, посыпав рубленой зеленью и измельченными яйцами.

### *Яичница с крапивой*

Вам потребуются: 150 г крапивы, 1 большая луковица, 2 яйца, растительное масло, зелень (петрушка, кинза, сельдерей), соль.

*Готовим так.*

Молодую крапиву сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито, охладить и порубить. Луковицу очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Выложить сюда же крапиву, добавить измельченную зелень, посолить и тщательно перемешать. Все вместе потушить, залить яйцами, немного обжарить на плите, а затем довести до готовности в духовке.

### *Крапива с орехами*

Вам потребуются: 350 г веточек молодой зеленой крапивы, 2—3 луковицы, 4—5 шт. грецких орехов, растительное масло, соль.

*Готовим так.*

Крапиву обдать кипятком, затем обсушить и порезать. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Поверх лука выложить крапиву, посыпать размолотыми ядрами грецких орехов и потушить под крышкой. По вкусу блюдо напоминает свежие грибы.

### *Крапива с рисом*

Вам потребуются: 1 кг молодой крапивы, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан риса, 1 чайная ложка красного молотого перца, 2 чайные ложки муки, соль, зелень петрушки.

*Готовим так.*

Крапиву перебрать, посолить и выдержать 1 ч, после чего промыть холодной водой, дать стечь и потушить 2—3 мин без жира. Добавить масло, рис, зелень петрушки, перец, влить 3 стакана подсоленной кипящей воды и выдержать на слабом огне до набухания риса. Затем влить разведенную холодной водой муку, довести до кипения и через 3—4 мин снять с огня. Подать к столу с подливой из сметаны с растертым чесноком и измельченной зеленью укропа.

## *Биточки из крапивы*

Вам потребуются: 100 г крапивы, 200 г пшенной каши, 20 г жира, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Перед приготовлением крапиву ошпарить, порубить, затем отварить в кипящей воде 2—3 мин, откинуть на сито, измельчить, перемешать с густой пшенной кашей, сформовать биточки и выпекать в форме, предварительно смазанной жиром.

## *Запеканка из крапивы*

Вам потребуются: 1 кг крапивы, 1/2 стакана растительного масла, 2 луковицы, 2 чайные ложки муки, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка томатного пюре или кетчупа, зелень петрушки, соль.

*Готовим так.*

Крапиву промыть, припустить в подсоленной воде, дать стечь и мелко порубить. Лук спассеровать с растительным маслом, посыпать мукой, смешать с томатом и крапивой. Смесь выложить в смазанную жиром посуду и запекать в слабо нагретой духовке в течение 1 ч. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки и молотыми грецкими орехами. По вкусу такая запеканка напоминает свежие грибы.

## *Крапива натуральная*

Вам потребуются: молодые веточки крапивы (количество

произвольное).

*Готовим так.*

Свежие темно-зеленые листья и не огрубевшие стебли жгучей крапивы вымыть в холодной воде, разрезать на кусочки длиной 8—10 см, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды и кипятить 4—5 мин. Горячую крапиву уложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: емкостью 1/2 л – 25 мин, 1 л – 35 мин.

## *Крапива натуральная со шпинатом*

Вам потребуются: 1 кг шпината, 500 г крапивы, 500 мл воды.

*Готовим так.*

Листья крапивы и шпината вымыть, нарезать на кусочки, залить горячей водой и отварить в течение 5 мин, а затем горячими разложить в стерилизованные банки, накрыть крышками и стерилизовать: емкостью 1/2 л – 25 мин, 1 л – 35 мин.

## *Крапива соленая*

Вам потребуются: 1 кг крапивы, 100 г соли.

*Готовим так.*

Листья крапивы измельчить ножом из нержавеющей стали, посыпать солью, растереть, плотно уложить в сухие стерилизованные банки и закрыть полиэтиленовыми крышками.

## *Суп со снытью*

Вам потребуются: 320 г сныти, 80 г перловой крупы, 20 г моркови, 20 г лука, 20 г жира, 80 г сметаны, черный перец горошком, соль.

*Готовим так.*

Перловую крупу сварить почти до готовности, добавить мелко нарезанную зелень сныти и варить еще 10—15 мин. В конце варки добавить пассерованные лук и морковь, черный перец горошком и посолить. При подаче на стол суп заправить сметаной.

## *Сныть с картофелем*

Вам потребуются: 100 г молодых побегов и листьев сныти, 400 г картофеля, 100 г лука репчатого, 60 г соуса томатного, 100 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Сныть нашинковать, посолить и потушить до полуготовности, соединить с картофелем, нарезанным кубиками, и мелко нашинкованным луком, добавить сметану и потушить еще 10– 15 мин. Заправить томатным соусом и укропом.

## *Щи зеленые с борщевиком*

Вам потребуются: 700 г бульона или воды, 200 г листьев борщевика, 6 шт. картофеля, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка масла или маргарина, черный перец горошком, лавровый лист, сметана, соль.

*Готовим так.*

В кипящую воду или бульон положить картофель, нарезанный кубиками, а через 15 мин – пассерованный лук, петрушку, измельченные на мясорубке листья борщевика и варить еще 10 мин. Добавить лавровый лист, черный перец горошком и соль. При подаче на стол заправить суп сметаной.

## *Салат из одуванчика*

Вам потребуются: 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу, 1 яйцо.

*Готовим так.*

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 мин, а затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с листьями одуванчика, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать, посыпать сверху укропом и украсить вареным яйцом.

## *Салат из одуванчика и зеленого лука*

Вам потребуются: 50 г зеленого лука, 40—50 г листьев одуванчика, 10 г растительного масла, соль.

*Готовим так.*

Зеленый лук мелко нашинковать, перемешать в салатнице с мелко нарезанными листьями одуванчика и заправить

растительным маслом и солью по вкусу.

### *Салат из листьев одуванчика с капустой*

Вам потребуются: 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 50 г квашеной капусты, 25 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. ложка сметаны, соль.

*Готовим так.*

Листья одуванчика опустить на 30 мин в холодную подсоленную воду, затем обсушить и измельчить, добавить мелко нарезанный зеленый лук, измельченную зелень петрушки и укропа, квашеную капусту, мелко нашинкованное яйцо, сметану и соль. Все перемешать, выложить в салатницу и подать к столу.

### *Салат из одуванчика с петрушкой*

Вам потребуются: 130 г листьев одуванчика, 100 г петрушки, 50 г сметаны, 10 г укропа, соль.

*Готовим так.*

Зеленую петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика, посолить, заправить сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

### *Салат весенний с луком*

Вам потребуются: 40 г зеленого лука, 10 г листьев первоцвета, 15 г листьев крапивы, 10 г листьев одуванчика, 12 г растительного масла, 1 вареное яйцо.

*Готовим так.*

В салат идут только молодые листья всех перечисленных культур. Все порезать и перемешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом.

### *Омлет из первоцвета*

Вам потребуются: 100 г молодых листьев первоцвета, 6 яиц, 100 г масла сливочного, 150 г сливок, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Промытые листья первоцвета измельчить ножом, потушить с жиром 10—15 мин, залить смесью яиц со сливками и запечь.

### *Котлеты из лебеды*

Вам потребуются: 400 г лебеды, 150 г овсяной крупы, 300 мл воды, 4 яйца, 40 г сухарей, 100 г маргарина, соль, специи по вкусу.

*Готовим так.*

Лебеду мелко нарезать и отварить вместе с крупой в подсоленной воде до готовности. Слегка охладить, добавить яйца, специи, перемешать, сформовать из этой массы котлеты, запанировать в сухарях и поджарить.

### *Салат из черемши*

Вам потребуются: 1 пучок черемши, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, соль.

*Готовим так.*

Тщательно промыть черемшу, нарезать и посолить. Затем полить сметаной, а сверху украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

### *Черемша с рисом*

Вам потребуются: 400 г черемши, 80 г риса, 1 л воды для варки риса, 3 яйца, 20 г жира, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Рис отварить, смешать с измельченными листьями черемши и крутыми яйцами, добавить жир, специи, немного воды и потушить до готовности.

### *Начинка из черемши для пирожков*

Вам потребуются: 550 г черемши, 100 г риса, 2 яйца, жир, перец, соль.

*Готовим так.*

Рис отварить до готовности, листья черемши измельчить, яйца отварить и мелко нашинковать. Все компоненты соединить, добавить жир, соль, черный молотый перец, немного воды и тщательно перемешать. Для пирожков использовать дрожжевое тесто.

### *Соленая черемша*

Вам потребуются: черемша (количество произвольное). Для рассола: на 1 л воды – 50 г соли.

*Готовим так.*

Черемшу тщательно промыть, уложить в эмалированную кастрюлю небольшого объема, залить солевым раствором, накрыть деревянным кружком и прижать гнетом. Через 10—15 дней, когда брожение закончится, черемшу залить свежим рассолом и перенести в прохладное место.

### *Салат из огуречной травы*

Вам потребуются: 100 г огуречной травы, 25 г растительного масла, 40 г сметаны или майонеза, 25 г зеленого лука, соль, уксус по вкусу.

*Готовим так.*

Листья огуречной травы промыть в холодной воде, опустить на 2 минуты в кипяток, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать, добавить нашинкованный зеленый лук, посолить и заправить растительным маслом, уксусом, сметаной или майонезом.

### *Салат из огуречной травы с мясом*

Вам потребуются: 100 г огуречной травы, 150 г мяса, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 25 г зеленого лука, 50 г сметаны или майонеза, соль, зелень петрушки и укропа.

*Готовим так.*

Отварное мясо нарезать кубиками, добавить измельченное вареное яйцо, бланшированную огуречную траву (опустить на 2 мин в кипяток и отцедить), зеленый лук, зеленый горошек, посолить, заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### *Салат из огуречной травы и сладкого перца*

Вам потребуются: 50 г листьев огуречной травы, 50 г консервированного перца, 50 г квашеной капусты, 5—7 г растительного масла.

*Готовим так.*

Вымытую огуречную траву измельчить, соединить с

ломтиками консервированного перца, добавить квашеную капусту, заправить растительным маслом и перемешать.

### *Салат из фенхеля*

Вам потребуются: 100 г молодых побегов и кочанчиков фенхеля, 100 г свежего огурца, 100 г зеленого салата, 1 яйцо, майонез, соль.

*Готовим так.*

Зеленый салат и огурцы вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить мелко порезанные кочанчики и побеги фенхеля, смешать со сваренным вкрутую и нарубленным яйцом, посолить и заправить майонезом.

### *Фенхель, тушенный с топинамбуром*

Вам потребуются: клубни топинамбура, побеги и кочанчики фенхеля, лук (количество произвольное).

*Готовим так.*

Клубни топинамбура вымыть, обсушить и обжарить в растительном масле. Добавить к нему кочанчики фенхеля, чуть позже – нарезанные молодые побеги фенхеля и репчатый (или зеленый) лук. Все перемешать, заправить сметаной, посолить и тушить при закрытой крышке до готовности.

### *Салат из хвоща полевого*

Вам потребуются: 2 стакана спороносных пестиков полевого хвоща, 50 г зеленого лука, 30 г листьев крапивы, 10 г щавеля, 50 г листьев одуванчика, 2 яйца, сметана или майонез, соль.

*Готовим так.*

Всю зелень мелко нашинковать, смешать с рублеными вареными яйцами, посолить и заправить сметаной или майонезом.

### *Суп из полевого хвоща*

Вам потребуются: 300 г измельченных спороносных пестиков полевого хвоща, 250 г вареного мяса, 2 шт. картофеля, соль.

*Готовим так.*

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками и отварить в бульоне, в котором варилось мясо. Затем добавить хвощ, мелко нарезанное мясо, прокипятить. При подаче на стол суп заправить сметаной.

### *Пестики полевого хвоща, жаренные с грибами*

Вам потребуются: 500 г грибов, 200 г пестиков полевого хвоща, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Пестики полевого хвоща помыть, смешать с отваренными грибами, посолить и пожарить на сливочном масле.

### *Запеканка из корней пырея*

Вам потребуются: 500 г корней пырея, 10 яиц, 50 г сливочного масла, 30 г сухарей, соль по вкусу.

*Готовим так.*

Вымытые корни пырея отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку, залить взбитыми яйцами, положить в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму и запекать до готовности.

### *Салат из цикория*

Вам потребуются: 200 г молодых побегов цикория, 10 г сливочного масла, зелень, соль.

*Готовим так.*

Побеги цикория тщательно промыть и потушить со сливочным маслом в течение 20 мин. Затем охладить, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки и подать к столу.

### *Кофе из корней цикория*

Вам потребуются: корни цикория (количество произвольное).

*Готовим так.*

Промытые корни цикория просушить на воздухе, а затем поджарить в духовке до коричневого цвета и размолоть в кофемолке. На стакан кипятка нужно взять 1 чайную ложку цикория. Заварить его как кофе, добавить по вкусу молоко и

сахар.

### *Напиток из кислицы*

Вам потребуются: 200 г кислицы, 1 л воды.

*Готовим так.*

Кислицу нашинковать, пропустить через мясорубку, залить холодной кипяченой водой и настаивать 2 ч.

### *Суп из листьев лопуха*

Вам потребуются: 250 г молодых листьев лопуха, 80 г репчатого лука, 2 шт. картофеля, 20 г риса, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, и рис и отварить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавить в суп за 10—15 мин до подачи на стол. Готовый суп посолить и поперчить и дать постоять под крышкой 10 мин.

### *Салат из подорожника*

Вам потребуются: 150 г молодых листьев подорожника, 50 г зеленого или репчатого лука, 1 ст. ложка тертого хрена, 30 г крапивы, 1 яйцо, 30 г сметаны, лимонная кислота, соль.

*Готовим так.*

Перед приготовлением салата крапиву и подорожник окунуть в кипяток, дать стечь воде и мелко нарезать. Затем добавить измельченное вареное яйцо, нашинкованный лук, хрен, заправить сметаной и лимонным соком, посолить по вкусу.

### *Икра из зелени*

Вам потребуются: 125 г дикорастущей зелени (крапива, борщевик, сныть, подорожник, лебеда белая, мальва), 20 г зелени сельдерея, 10 г щавеля, 10 г репчатого лука, 10 г томатной пасты, 5 г растительного масла, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль.

*Готовим так.*

Промытую дикорастущую зелень отварить в небольшом количестве воды под закрытой крышкой. Причем сначала нужно варить более жесткую зелень: подорожник, борщевик, сныть, а затем добавить остальную. Отдельно припустить щавель. Сваренную зелень и щавель выложить на дуршлаг, а затем пропустить через мясорубку. В пюре положить пассерованный лук и томатную пасту и потушить 10 мин. После этого икру заправить солью, перцем и добавить растертый чеснок.

## *Портулак маринованный*

Вам потребуются: портулак, соль, уксус (количество произвольное).

Портулак – салатное растение. Для консервирования пригодны свежие, молодые, еще не цветущие побеги.

*Готовим так.*

Портулак тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 8—10 см, опустить на 2 мин в кипящую воду, охладить холодной водой, отжать и уложить в банки емкостью 1/2 л на 11/2—2 см ниже верха горлышка. В наполненные банки добавить по 1 чайной ложке соли, 1 чайной ложке 80%-ной уксусной кислоты и по 200 г горячей воды. Затем накрыть банки прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 10 мин.

Перед употреблением портулак полить уксусом и посыпать измельченным чесноком.

## *Каперсы консервированные*

Вам потребуются: на банку емкостью 1/2 л: 300 г каперсов, 200 г заливки. Для заливки: на 1 л воды – 30 г соли.

*Готовим так.*

Свежие нераспустившиеся цветочные почки придорожного дикорастущего растения каперс величиной от 5 до 12 мм в поперечнике тщательно вымыть в теплой воде, обсушить и разложить в банки емкостью 1/2 л.

В воде растворить соль, довести до кипения, снять с огня, влить 1 чайную ложку 80%-ной уксусной кислоты и залить этой заливкой каперсы. Банки накрыть прокипяченными металлическими крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 10 мин, а затем немедленно закатать.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Средняя масса продуктов в граммах.

| Наименование продукта | Стакан* (250 мл) | Столовая ложка (36 мл) | Чайная ложка (17 мл) |
|---|---|---|---|
| Арахис очищенный | 175 | 25 | — |
| Варенье | 330 | 50 | 17 |
| Горох лущеный | 230 | — | — |
| Желатин | — | 15 | 5 |
| Изюм | 190 | 25 | 7 |
| Какао в порошке | — | 25 | 9 |
| Кислота лимонная | 230 | 25 | 10 |
| Корица молотая | — | 20 | 8 |
| Кофе молотый | — | 20 | 7 |
| Крупа: | | | |
| гречневая | 210 | 25 | 7 |
| «Геркулес» | 90 | 12 | 6 |
| манная | 200 | 25 | 8 |
| овсяная | 200 | 20 | — |
| перловая | 230 | 25 | 8 |
| пшеничная | 230 | 25 | 8 |
| пшено | 220 | 25 | 8 |
| рис | 240 | 30 | 10 |
| саго | 180 | 20 | 6 |
| ячневая | 180 | 20 | 7 |
| Ликер | — | 20 | 7 |
| Мак | — | 18 | 5 |
| Маргарин | | | |
| растопленный | 230 | 15 | 4 |
| Масло растительное | 230 | 17 | 5 |
| Масло топленое | 240 | 17 | 5 |
| Мед | 325 | — | — |
| Миндаль (ядра) | 160 | 30 | — |
| Молоко сгущенное | — | 30 | 12 |

| Наименование продукта | Стакан (250 мл) | Столовая ложка (36 мл) | Чайная ложка (17 мл) |
|---|---|---|---|
| Молоко сухое | 120 | 20 | 5 |
| Молоко цельное | 255 | 20 | 5 |
| Мука: | | | |
| картофельная | 180 | 30 | 10 |
| кукурузная | 160 | 30 | 10 |
| пшеничная | 160 | 30 | 10 |
| Перец красный молотый | — | — | 3—4 |
| Сахарный песок | 230 | 25 | 10 |
| Сахарная пудра | 180 | 25 | 10 |
| Свиной жир (топленый) | 245 | 20 | 5 |
| Сливки | 250 | 14 | 5 |
| Сливочное масло | 210 | 25 | 10 |
| Сметана | 250 | 25 | 10 |
| Соль | 325 | 30 | 10 |
| Сухари молотые | 125 | 15 | 5 |
| Творог | 200 | 25 | 10 |
| Томатная паста | 220 | 25 | 5 |
| Укроп | — | 15 | 5 |
| Уксус | — | 15 | 5 |
| Фасоль | 220 | 25 | 5 |
| Фундук (ядра) | 170 | 30 | — |
| Хлопья: | | | |
| кукурузные | 50 | 17 | 2 |
| овсяные | 100 | 17 | 4 |
| Чай сухой | — | — | 2,5 |
| Чечевица | 210 | — | — |
| Яичный порошок | 100 | 25 | 10 |

* Стакан и ложки заполняются не с горкой, а вровень с краями.

**Примерное содержание пряностей в 1 г**

Лавровый лист среднего размера..... 7 шт.

Гвоздика.....12 шт.

Перец горький..... 30 шт.

Перец душистый..... 15 шт.

**Примерное содержание продуктов в 1 щепотке**[1] **, г**

Сахар.....1—2
Соль..... 1—2
Черный молотый перец.....0,5—1
Корица.....0,5—1
Гвоздика..... 0,5—1
Лимонная цедра (натертая на терке)..... 0,5—1

**Расчет концентрации уксуса**

1 л 3%-ного уксуса = 40 мл 80%-ной уксусной кислоты (эссенции) 1 л 3%-ного уксуса = 500 мл 6%-ного уксуса 1 л 3%-ного уксуса = 330 мл 9%-ного уксуса 1 л 3%-ного уксуса = 250 мл 12%-ного уксуса.

**Время варки некоторых овощей**

**Наименование овощей.....Время варки, мин**

Картофель, нарезанный брусочками..... 12—15
Свекла, нарезанная соломкой..... 30
Картофель целый.....25—30
Коренья пассерованные..... 10—15
Капуста белокочанная, нарезанная соломкой 20—30
Капуста цветная..... 20—25
Спаржа..... 20—30
Шпинат.....8—10
Щавель..... 5—7
Фасоль (стручки свежие)..... 12
Огурцы соленые..... 15—20
Кукуруза сахарная (початки)..... 60—90

**notes**

# Примечания

# 1

Если в рецепте указано «на кончике ножа», то это означает, что нужно взять вещества примерно в два раза больше, чем щепотка.